

UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE – DLACZEGO WARTO, SZCZEGÓLNI W WIEKU SENIORALNYM?

CZYM JEST UCZENIE SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE?

Uczenie się przez całe życie (ang. *Long Life Learning*, LLL) to podejście, w którym rozwój kompetencji, zdobywanie nowych umiejętności i poszerzanie wiedzy nie kończy się wraz z uzyskaniem dyplomu szkoły czy uczelni. To proces trwający od najmłodszych lat aż po późną starość, obejmujący zarówno kształcenie formalne (szkoły, kursy, studia), jak i nieformalne (samokształcenie, zajęcia hobbystyczne, wymiana doświadczeń).

Współczesny świat, pełen dynamicznych zmian technologicznych, społecznych i gospodarczych, wymaga od nas elastyczności i gotowości do adaptacji. Właśnie dlatego LLL staje się nie tyle wyborem, co koniecznością – a jego znaczenie w wieku senioralnym jest szczególnie duże.

UCZENIE SIĘ W WIEKU SENIORALNYM – FAKTY I MITY

Jeszcze do niedawna panowało przekonanie, że „na naukę w pewnym wieku jest już za późno”. Tymczasem badania neurobiologiczne pokazują, że mózg zachowuje zdolność tworzenia nowych połączeń nerwowych przez całe życie – proces ten nazywa się neuroplastycznością. Oznacza to, że również w wieku 60+, 70+ czy 80+ możliwe jest skuteczne uczenie się, a nawet opanowanie zupełnie nowych umiejętności.

Wbrew obiegowym opiniom, seniorzy uczą się nie tylko po to, by „zajmować czas”. Edukacja w dojrzałym wieku:

- poprawia pamięć i koncentrację,
- wzmacnia poczucie własnej wartości,
- pomaga przeciwdziałać izolacji społecznej,
- zmniejsza ryzyko depresji i demencji,
- daje satysfakcję i poczucie sensu.

JAK SENIORZY MOGĄ SIĘ UCZYĆ?

Uczenie się w wieku senioralnym nie musi oznaczać tradycyjnej sali lekcyjnej. Wręcz przeciwnie – najlepiej sprawdzają się metody aktywizujące, dostosowane do zainteresowań i możliwości danej osoby.

POPULARNE FORMY UCZENIA SIĘ DLA SENIORÓW:

1. **Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW)** – zajęcia wykładowe, warsztaty, wycieczki edukacyjne.
2. **Kursy komputerowe i cyfrowe** – nauka obsługi smartfona, korzystania z Internetu czy mediów społecznościowych.
3. **Zajęcia artystyczne i hobbystyczne** – malarstwo, fotografia, rękodzieło, muzyka.
4. **Języki obce** – nauka dla przyjemności, podróży lub kontaktu z rodziną mieszkającą za granicą.
5. **Aktywność fizyczna z elementami edukacji** – taniec, joga, pływanie, nordic walking, indywidualne treningi z trenerem personalnym.

KORZYŚCI SPOŁECZNE I INDYWIDUALNE

Edukacja w wieku senioralnym przynosi wymierne korzyści nie tylko osobom uczącym się, lecz także całym społecznościom. Aktywny senior to:

- uczestnik życia lokalnego,
- wolontariusz, mentor lub opiekun wnuków,
- osoba, która swoim przykładem inspirowa innych do działania.

Na poziomie indywidualnym, uczenie się wzmacnia poczucie samodzielności i kontroli nad własnym życiem. Pozwala utrzymać aktywność intelektualną, społeczną i fizyczną, co bezpośrednio przekłada się na zdrowie i jakość życia.

WYZWANIA I BARIERY

Mimo licznych korzyści, istnieją też bariery, które utrudniają seniorom uczestnictwo w edukacji:

- ograniczenia zdrowotne i mobilności,
- brak dostępu do Internetu lub sprzętu,
- obawy przed „byciem najstarszym w grupie”,
- stereotypy dotyczące wieku i nauki.

Rozwiązaniem może być tworzenie lokalnych inicjatyw, które łączą edukację z integracją społeczną, oferują wsparcie techniczne oraz elastyczne formy zajęć.

Przykłady edukacji i aktywizacji seniorów w ramach projektu KPO A.3.1.1.: „Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie” w powiecie opolskim i głubczyckim w bieżącym roku:

POWIAT OPOLSKI:

WARSZTATY: NOWE TECHNOLOGIE I CYBERZAGROŻENIA W ŻYCIU SENIORÓW

Data i miejsce: 14.03.2025 r. – Łubniański Ośrodek Kultury, Łubniany

Osoby prowadzące:

dr Wiktor Sędkowski – certyfikowany specjalista w dziedzinie bezpieczeństwa IT, pracownik Wydziału Elektrotechniki, Automatyki i Informatyki Politechniki Opolskiej.

Beata Gęźba – Kaczmarek – psycholożka, doradczyni zawodowa, nauczycielka, edukatorka, ekspertka ds. edukacji w powiecie opolskim

Warsztaty były podzielone na dwa bloki tematyczne: blok poświęcony nowym technologiom oraz blok omawiający zagrożenia w cyberświecie i sposoby rozpoznawania i obrony przed manipulacjami i przestępstwami w sieci.

Podczas pierwszej części seniorzy poznali podstawy obsługi urządzeń mobilnych, uczyli się, jak w praktyczny sposób korzystać z nowych technologii, takich jak tablety, smartfony i komputery. Poznali również najważniejsze pojęcia, które często pojawiają się w kontekście technologii i dowiedzieli się, jak korzystać z popularnych komunikatorów, takich jak WhatsApp, Messenger czy Zoom. Wspólnie przećwiczone prowadzenie rozmów wideo, wysyłanie wiadomości oraz dzielenie się zdjęciami. Uczestnicy dowiedzieli się, jak te narzędzia mogą pomóc im w codziennym kontakcie z rodziną i przyjaciółmi, niezależnie od odległości. Seniorzy poznali także aplikacje wspierające zdrowie i organizację dnia. Omówiono, jak korzystać z krokomierzy, monitorów ciśnienia czy aplikacji przypominających o przyjmowaniu leków. Przedstawiono również narzędzia ułatwiające organizację codziennych obowiązków, takie jak kalendarze czy listy zakupów. Uczestnicy uczyli się, jak technologia może pomóc im w dbaniu o zdrowie oraz porządkowaniu codziennego życia, w tym poznali sposoby wykorzystywania map i nawigacji, takich jak Google Maps i dowiedzieli się, jak wyszukiwać trasy, sprawdzać lokalizacje oraz korzystać z aplikacji, by łatwiej dotrzeć do celu. Omawiano również, czym jest sztuczna inteligencja, ze szczególnym uwzględnieniem chatbotów, oraz jakie korzyści mogą przynieść w różnych aspektach życia, zarówno w obsłudze klienta, jak i w edukacji, opiece zdrowotnej czy codziennej organizacji życia, pokazując, jak ułatwiają one

komunikację, dostarczają informacji oraz automatyzują powtarzalne zadania. Seniorzy dowiedzieli się, jak chatboty mogą wspierać ich w życiu codziennym, na przykład jako narzędzia do organizacji zadań, dostarczania szybkich odpowiedzi na pytania czy wykonywania prostych czynności. Omawiano potencjalne zagrożenia związane z nadużywaniem tej technologii, a co najważniejsze, uczestnicy dowiedzieli się, jak samodzielnie korzystać z dostępnych chatbotów, takich jak ChatGPT czy asystenci głosowi oraz jakie możliwości oferują im te narzędzia w codziennym życiu.

Podczas drugiej części, w bloku poświęconym zagrożeniom w cyberświecie uczestnicy zostali wprowadzeni w tematykę bezpieczeństwa w sieci. Omawiano między innymi to, dlaczego seniorzy są jedną z grup najbardziej narażonych na cyberzagrożenia oraz jak unikać potencjalnych niebezpieczeństw. Przedstawiono różnego rodzaju manipulacje stosowane przez oszustów w sieci oraz psychologiczne aspekty związane z wyłudzeniem danych, a co najważniejsze, seniorzy dowiedzieli się, jak rozpoznać i jak uchronić się przed manipulacją w sieci. Seniorzy poznali najczęstsze zagrożenia, z jakimi można się spotkać w Internecie. Szczególną uwagę poświęcono oszustwom internetowym, takim jak fałszywe loterie, oferty pracy, relacje, e-maile, popularne metody wyłudzenia pieniędzy „na wnuczka” i „na policjanta”, a także phishingowi, czyli próbom wyłudzenia danych lub pieniędzy poprzez podstępne wiadomości. Omawiano, jak rozpoznać podejrzane linki i załączniki oraz w jaki sposób unikać wirusów. Poruszano również temat fałszywych sklepów internetowych oraz oszustw zakupowych, które mogą narazić na straty finansowe. Ponadto podczas tej części warsztatów skupiono się na zasadach bezpiecznego korzystania z Internetu. Uczestnicy dowiedzieli się, jak tworzyć silne hasła i skutecznie je zapamiętywać, aby chronić swoje dane. Przedstawiono sposoby rozpoznawania bezpiecznych stron internetowych oraz tego, jak dbać o swoją prywatność w mediach społecznościowych, aby uniknąć kradzieży tożsamości lub innych zagrożeń. Ponadto omówiono znaczenie instalacji i regularnej aktualizacji programów antywirusowych, które pomagają w ochronie przed wirusami i innymi cyberatakami. Na zakończenie omawiano temat reagowania na cyberzagrożenia. Uczestnicy dowiedzieli się, co zrobić, jeśli padną ofiarą oszustwa, gdzie zgłaszać podejrzane działania w sieci i do jakich instytucji mogą zwrócić się po pomoc.

Warsztaty zakończyły się podsumowaniem zdobytych informacji, dyskusją, podczas której odpowiadano na pytania uczestników, aby rozwiązać ich ewentualne wątpliwości oraz wręczeniem materiałów edukacyjnych, pomocnych w codziennym dbaniu o swoje bezpieczeństwo w Internecie.

WARSZTATY: „KOBIETA PEWNA SIEBIE I BEZPIECZNA”

Data i miejsce: 05.05.2025 r. – Ośrodek Kultury w Niemodlinie im. Agnieszki Osieckiej - Centrum Kultury w Niemodlinie.

Osoby prowadzące:

Beata Gęźźba – Kaczmarek – psycholożka, doradczyni zawodowa, nauczycielka, edukatorka, ekspertka ds. edukacji w powiecie opolskim

podkom. Tomasz Kaczmarek – oficer policji, były kierownik elitarnego oddziału kontrterrorystów w KWP w Opolu (w stanie spoczynku), pedagog.

Warsztaty „Kobieta pewna siebie i bezpieczna” skierowane były do pań zrzeszonych w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Niemodlinie i zostały zaplanowane z myślą o wsparciu rozwoju osobistego i praktycznych kompetencji senierek. Spotkanie miało na celu wzmocnienie pewności siebie i samoświadomości kobiet oraz rozwój praktycznych umiejętności z zakresu samoobrony, wspierając tym samym ideę uczenia się przez całe życie. Warsztaty składały się z dwóch komplementarnych części, które łączyły rozwój psychologiczny z praktycznymi aspektami bezpieczeństwa osobistego.

W pierwszej części warsztatów „Pewność siebie i siła wewnętrzna” uczestniczki szkolenia miały okazję dowiedzieć się, jak budować poczucie pewności siebie i własnej wartości w codziennym życiu, rozwijały umiejętności asertywności i skutecznej komunikacji oraz poznały praktyczne ćwiczenia pozwalające lepiej radzić sobie w sytuacjach stresujących. Omawiano między innymi mechanizmy kształtujące pewność siebie u kobiet w różnych etapach życia, przedstawiano techniki radzenia sobie z lękiem i stresem, ukazywano znaczenie mowy ciała i tonu głosu w budowaniu autorytetu i obronie swoich granic. Przedstawiono również ćwiczenia praktyczne pomagające zwiększyć poczucie własnej wartości oraz komfort w kontaktach społecznych. Dzięki interaktywnym dyskusjom i symulacjom sytuacji codziennych uczestniczki uczyły się skutecznie wyrażać swoje potrzeby, bronić swoich praw oraz wzmacniać wewnętrzną siłę.

W drugiej części warsztatów, panie uczyły się podstaw samoobrony i zasad bezpieczeństwa osobistego, poznały zasady rozpoznawania zagrożeń i unikanie niebezpiecznych sytuacji, uczyły się prostych, ale skutecznych chwytów i technik samoobrony, a także sposobów uwalniania się z uchwytów napastnika, poznały praktyczne metody obrony przed atakiem w przestrzeni publicznej, wskazówki dotyczące bezpieczeństwa w miejscach publicznych i środkach transportu oraz dowiedziały się, jak można wykorzystać przedmioty codziennego użytku jako narzędzia obrony. Chętne uczestniczki miały okazję przećwiczyć kluczowe techniki pod okiem instruktora.

Warsztaty zwiększyły świadomość senierek w zakresie bezpieczeństwa i zagrożeń w przestrzeni publicznej, a także ich wiedzę na temat realnych zagrożeń i sposobów ich unikania oraz sposobów reagowania w sytuacjach kryzysowych. Panie zatem miały okazję nie tylko zdobyć cenne umiejętności, ale także spędzić czas w inspirującym, wspierającym gronie, które zachęca do dalszego rozwoju i aktywności. Spotkanie bowiem stanowiło przestrzeń do integracji, wzajemnego wsparcia, wymiany doświadczeń i budowania relacji.

Ponadto podczas warsztatów promowano ideę uczenia się przez całe życie (Long Life Learning), pokazywano, że rozwój osobisty i zdobywanie nowych umiejętności jest możliwy na każdym etapie życia, zachęcano uczestniczki do aktywnego poszerzania wiedzy i kompetencji oraz inspirowano je do dalszego kształcenia i rozwijania zainteresowań. Kobiety były motywowane do ciągłego rozwoju i zdobywania nowych kompetencji, niezależnie od wieku. Uczestniczki przekonały się, że nauka może być nie tylko przydatna, ale także satysfakcjonująca i inspirująca.

POWIAT GŁUBCZYCKI:

SPOTKANIA Z SENIORAMI

Data i miejsce: od dnia 01.04.2025 – 30.09.2025 Świetlica Wiejska w Debrzycach

Osoba prowadząca Izabela Rudzińska – pedagogka, doradczyni zawodowa, terapeutka zajęciowa i środowiskowa, edukatorka, ekspertka ds. edukacji w powiecie głubczyckim.

Spotkania z Seniorami w ramach terapii zajęciowej były i nadal są skierowane do grupy Seniorów we współpracy ze Stowarzyszeniem na Rzecz Aktywizacji Seniorów.

Spotkania mają na celu przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów poprzez prowadzenie zajęć z terapii zajęciowej w świetlicach wiejskich Gminy Głubczyce. Warsztaty realizują także takie cele, jak: aktywizacja, przeciwdziałanie depresjom, włączenie do społeczności lokalnej poprzez rozbudzenie i rozwijanie zainteresowań. Aktywizacja seniorów to działania mające na celu poprawę jakości życia osób starszych poprzez ich zaangażowanie w życie społeczne, rozwój osobisty i aktywność fizyczna i umysłową. Polega na stwarzaniu warunków do rozwijania zainteresowań, nawiązywania kontaktów i utrzymywania sprawności fizycznej i umysłowej.

FORMY AKTYWIZACJI SENIORÓW:

- Aktywność fizyczna: spacerowanie, nordic-walking, pływanie, joga, tai chi, gimnastyka, aqua aerobics.
- Aktywność umysłowa: czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, gry planszowe (np. szachy, warcaby, domino, Eurobiznes itp.) nauka obsługi komputera i korzystania z Internetu.
- Aktywność społeczna: wolontariat, udział w spotkaniach, zajęciach w domach seniora, klubach seniora, świetlicach wiejskich, domach kultury, Uniwersytetach Trzeciego Wieku.
- Zajęcia terapeutyczne: reminiscencyjne (przywoływanie wspomnień), muzyczne, plastyczne
- Hobby: ogrodnictwo, prace ręczne (szydełkowanie, robótki na drutach, majsterkowanie).



Korzyści wynikające z aktywizacji seniorów mają na celu nie tylko poprawienie zdrowia fizycznego i psychicznego (zapobieganie samotności i izolacji, poprawa sprawności ruchowej i poznawczej), ale również zwiększenie poczucia własnej wartości (uczestnictwo w życiu społecznym, możliwość dzielenia się doświadczeniem, spełnianie się w nowych rolach). Bardzo istotne jest również utrzymywanie niezależności, które umożliwia dłuższe samodzielne funkcjonowanie, jak i wzmacnianie więzi społecznych poprzez nawiązywanie nowych kontaktów i relacji oraz integracja w grupie. Życie osób starszych ma niejedno oblicze, a sama starość zależy zarówno od konkretnej jednostki, jak i zewnętrznych uwarunkowań towarzyszących procesowi starzenia się. Można pokusić się wprawdzie o stwierdzenie, że im bardziej seniorzy zbliżeni są do siebie pod względem wieku, pozycji społecznej czy wykształceniu, tym zróżnicowanie ich potrzeb będzie mniejsze. Z drugiej jednak strony, mamy świadomość dużego zróżnicowania samej populacji seniorów, przez co złożoność potrzeb będzie warunkowana indywidualną osobowością, biografią czy dynamiką starzenia się (Woźniak, 1997, s.83).

PODSUMOWANIE

Podnoszenie kwalifikacji, pogłębianie wiedzy, rozwijanie samoświadomości oraz nauka praktycznych umiejętności wzmacniają aktywność społeczną i zawodową osób w wieku dojrzałym, pokazując, że każdy – niezależnie od etapu życia – może być pewny siebie, świadomy swoich możliwości i gotowy do działania.

Uczenie się przez całe życie to inwestycja, która przynosi korzyści niezależnie od wieku. W przypadku seniorów jest nie tylko formą rozwoju, lecz także terapią, profilaktyką i sposobem na zachowanie pełni życia. Edukacja w dojrzałym wieku może przybierać różne formy – od kursów językowych, przez warsztaty artystyczne, po zajęcia ruchowe – i zawsze powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb oraz możliwości.

Jak mówi jedno z japońskich przysłów: „*Nauka to skarb, który podąża za właścicielem wszędzie*”. Warto więc pamiętać, że kluczem do długiego, satysfakcjonującego życia jest nieustanna ciekawość świata – niezależnie od tego, ile mamy lat.

Autorki: Beata Gędźba-Kaczmarek (Ekspert ds. Edukacji z powiatu opolskiego) oraz Izabela Rudzińska (Ekspert ds. Edukacji z powiatu głubczyckiego).