

## Projekt : Akadémia BB seniora

Názov projektu :	<b>AKADÉMIA BB SENIORA</b>
Operačný program:	OP vzdelávanie
Prioritná os :	2 - Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja LZ
Opatrenie :	2.1 Podpora ďalšieho vzdelávania
ITMS kód projektu :	26120130049
Kód žiadosti o NFP :	NFP 26120130097
Miesto realizácie projektu	Československej armády 26, 974 01 Banská Bystrica
Prijímateľ :	Mesto Banská Bystrica
Zmluva č. :	036/2013/2.1/OPV
Dátum účinnosti zmluvy :	14.8. 2013
Kód výzvy :	OPV-2012/2.1/03-SORO
Celkové výdavky :	154 473,00 €
Výška NFP :	131 302,05 €
Výška ŠR	15 447,30 €
Vlastné zdroje :	7 723,65 €
Začiatok realizácie :	august 2013
Ukončenie realizácie :	január 2015
Cieľová skupina :	Seniori vo veku nad 50 rokov žijúci v meste Banská Bystrica, alebo v jeho blízkom okolí 120 seniorov - všetky vzdelanostné úrovne, 30% mužov, 70% žien

### Informácia o projekte :

Mesto Banská Bystrica sa otázke aktívneho starnutia seniorov venuje už niekoľko rokov, ale doposiaľ nebol vytvorený ucelený systém, ktorý by vytváral podmienky na vzdelávanie seniorov, rešpektujúc zásady aktívneho starnutia. Impulzom pre projekt s takýmto zameraním bol na jednej strane európsky rok aktívneho starnutia, ktorý zviditeľnil túto otázku a na druhej strane sú to nekomplexné programy na podporu seniorov v meste.

Hlavnou potrebou cieľovej skupiny je aj napriek vyššiemu veku udržanie si dobrého zdravia a postavenie plnohodnotného člena spoločnosti, cítiť sa spokojne vo svojej práci, nezávisle v každodennom živote a byť zainteresovaný v občianskych záležitostiach.

Bez ohľadu na vek, by mali zohrávať aktívnu úlohu v spoločnosti a žiť plnohodnotný a kvalitný život. Aj občania nad 50 rokov majú veľký potenciál, ktorý môže byť prospešný pre spoločnosť. Avšak seniorom je v našej spoločnosti venovaný len malý priestor na uplatnenie sa tak v pracovnom ako aj v spoločenskom živote.

Nosná aktivita projektu je zameraná na vytvorenie nového inovatívneho nástroja vzdelávania seniorov, ktorý by ich podporoval v dvoch kľúčových oblastiach:

- uplatnenie sa na trhu práce, hlavne pre seniorov v pred dôchodkovom veku, ktorí sa vzhľadom na svoj vek a kvalifikáciu nedokážu uplatniť na trhu práce.
- aktívne starnutie pre seniorov primárne v dôchodkovom veku, ktorým by bol vytvorený priestor na zmysluplné trávenie voľného času, zlepšenia zdravotného stavu a získanie znalostí, ktoré by im pomohli ostať plnohodnotnými členmi spoločnosti.

Projekt obsahuje jeden vzdelávací program, ktorý pozostáva z 9 modulov :

**1. Základy komunikácie v anglickom jazyku** obsah je vytvorený pre začiatočníkov od základných slovíčok a výslovnosti až po témy bežného života.

**2. Základy práce s PC** vzdelávanie je zamerané na rozvoj digitálnych zručností seniorov, na prácu s digitálnymi zariadeniami a digitálnym obsahom. Cieľom je podnietiť seniorov k využívaniu elektronických služieb.

**3. Komunikačné zručnosti, zvládanie stresu a frustrácie** cieľom je prehĺbiť u účastníkov sebazpoznanie vo vzťahu k zvládaniu životnej záťaže a stresu.

**4. Právne minimum** obsahom sú špecifické oblasti práva, ktoré napomôžu seniorom ku skvalitneniu života a ich ochranu v rôznych životných situáciách (vlastnícke právo, záväzkové právo, práva spotrebiteľa, rodinné právo, dedičské právo, právo na informácie, zákonník práce, priestupkové právo, konanie pred úradmi, právo podať sťažnosť, právo na právnu pomoc).

**5. Tvorba projektov** pôjde o základnú orientáciu v problematike čerpania prostriedkov z malých aj veľkých grantov rozdelenú do dvoch oblastí. Prvá časť je venovaná téme „Grant – účelový príspevok na verejno-prospešný účel“ a druhá časť „Štrukturálne fondy EÚ a možnosti ich čerpania“.

**6. Zdravé starnutie** pozostáva z tém – primárne prevencia infekčných a neinfekčných ochorení, význam a efektivita očkovanie seniorov, fyziologické zmeny organizmu vo vyššom veku a patogenéza najčastejších ochorení starších ľudí, etiopatogenetické súvislosti rozvoja psychických zmien u seniora, zdravý životný štýl a vhodné aktivity seniorov.

**7. Tradičné remeslá** v tomto module vzdelávania sa budeme venovať drevorezbe, drotárskej technike, keramike a maľbe na sklo.

**8. História medeného mesta** cieľom je poznanie histórie mesta Banská Bystrica. Oboznámenie sa s premenou bystrickej osady na slobodné kráľovské mesto, s obdobím temna a architektonickými skvostami Banskej Bystrice.

**9. SeniorSwim (význam telesnej kultúry seniora)** modul je zameraný na rozvoj pohybu vo vodnom prostredí, ktoré má priaznivé účinky na chrbticu i celý pohybový aparát a oproti iným formám pohybu ide o cvičenie bez otrasov a tým chráni kĺby a celý kardiovaskulárny systém.

Absolvovaním všetkých modulov získa senior certifikát „koordinátor centra aktívneho starnutia“. Na území mesta sa nachádza 12 denných centier pre seniorov, pri ktorých budú vznikať centrá aktívneho starnutia. V rámci projektu bude pripravených 10 až 20 koordinátorov, ktorí by sa takýmto spôsobom umiestnili na trhu práce.

**Význam projektu Akadémia BB seniora pre mesto.** Vzdelávanie seniorov a podpora voľnočasových aktivít majú v meste Banská Bystrica dlhoročnú tradíciu, ktorá je každoročne podporená vedením mesta. Projekt pre mesto znamená začiatok nového prístupu k realizácii programu pre aktívne starnutie. Takto pripravený a praxou overený vzdelávací program bude naďalej realizovaný každoročne pre seniorov mesta.

Tým sa cieľová skupina projektu rozšíri mnohonásobne na ďalších seniorov v meste. Týmto programom by sme v budúcnosti podporovali širší okruh osôb nad 50 rokov a dlhodobo vytvárali podmienky pre aktívne starnutie.