

Walk'n'Talk

Ennaltaehkäisevä ja kommunikatiivinen koulutus yli 65-vuotiaille



102 Walk'n'Talk kurssisuunnitelma 65+

Kirjoittajat:

Volkshochschule Lingen gGmbH:

- *Ingrid Kawlowski*

Sastamalan Opisto:

- *Sini-Mari Lepistö, Tuija Hyvönen*

Centre for the innovation and development of education and technology:

- *Hector Saiz, Javier Martínez, Andrea Gallardo*

Dachverband burgenländischer Frauen-, Mädchen- und Familienberatungsstellen:

- *Doris Horvath, Sabine Hoschopf*

ProEduca z.s.:

- *Lucie Brzakova*

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Din Iasi:

- *Mihail Radu Robota*

Archivio della Memoria:

- *Sergio Pelliccioni, Milena Iaffaldano*

Ulkoasu:

Archivio della Memoria: *Iaffaldano Pelliccioni, Milena Iaffaldano*

Editointi:

CIDET: Nicole Alcobendas, Andrea Gallardo



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

Tämä julkaisu (raportti) edustaa vain kirjoittajien omia näkemyksiä, eikä Komissiota voi pitää vastuullisena sisällöstä.

Projektin referenssinumero: 2016-1-DE02-KA204-003413



Ellei muuten ole mainittu, tässä työssä käytetty lisenssi on the Creative Commons Attribution 4.0 International License – Attribution Walk'n'Talk.

Kopio lisenssistä on löydettävissä osoitteesta <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> , tai kirjoitukse: Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Sisällys

Esipuhe

Yhteistyökumppanit

1. Johdatus tutkimusvälineisiin

- 1.1. Hankekuvaus projektista ja suostumuslomake
- 1.2. Kysely kohderyhmälle

2. Pedagogiikka

- 2.1. Johdatus andragogiikkaan
- 2.2. Formaalin, non-formaalin ja informaalin oppiminen ja niiden eroavaisuudet

3. Oppijat

1. Elämänlaatu (QoL)
2. Ikääntyminen
3. Seniorit yhteiskunnassa

4. Ohjaajat/ kouluttajat

4. Aikuis- ja seniorikoulutuksen muutos
5. Aikuiskouluttajan valmiudet
6. Kuinka motivoida iäkkäitä opiskelijoita

5. Kävely

6. Projektin tavoitteet ja kohderyhmä

7. Walk'n'Talk kurssisuunnitelmat

- 5.1. Lyhyt katsaus Walk'n'Talk kursseihin
- 5.2. Walk'n'Talk englanti A2/B1
- 5.3. DAFF
- 5.5. Walky Talky English
- 5.6. UAIC
- 5.7. Digitaalinen tarinankerronta
- 5.8. Walk'n'Talk matematiikkakierros
- 5.9. Walk'n'talk runous

8. Palautelomake Walk'n'Talk kursseista

Esipuhe

Väestörakenteen muutos ja väestön ikääntyminen ovat haaste aikuiskoulutuksen tarjoajille ympäri Eurooppaa. On otettava huomioon jatkuvasti kasvava yli 65 vuotiaiden joukko, joka on päässyt eläkeikään ja jäänyt pois työelämästä.

Nykyään eläkeikä nähdään aktiivisena elämänvaiheena, jossa ikäihmisillä on yhä mahdollisuus antaa panoksensa yhteiskunnalle. He haluavat olla itsenäisiä ja osallistuvia ja ottaa vastuun omasta hyvinvoinnistaan. Tähän on edellytyksenä fyysinen ja henkinen terveys.

Tästä kehityksestä tietoisina osallistujatahot alkoivat kaavailla innovatiivista ja ikäihmisille sopivaa lähestymistapaa opiskeluun. Tavoitteena oli kehittää, testata ja analysoida erityinen ikäihmisille suunnattu kurssi, jossa liikunta yhdistyisi perinteiseen opiskeluun. Näin syntyi Walk`n`Talk hankkeen idea: kävely on hyvä kuntoilu muoto, joka sopii myös ihmisille jotka eivät ole urheilleet pitkään aikaan, eikä se vaadi erityisiä taitoja. Kaikilla osallistujatahoilla on laaja kokemus aikuiskoulutuksen tarjoamisesta ja kävelyyn liittyvä hanke saatiin helposti liitettyä heidän opetusohjelmaansa.

Vuonna 2016 osallistujamaat hakivat Euroopan komission Erasmus+ Key Action tukea yhteistyöhön aikuiskoulutuksessa ja hankkeelle myönnettiin taloudellista avustusta

Yhteistyökumppanit laativat neljä raporttia (IO): Tutkimusvälineet (IO1), jossa selvitetään ikäihmisten tärkeimmät syyt liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja opiskeluun myöhemmällä iällä. Walk`n`Talk kurssisuunnitelmat (IO2) jossa esitellään seitsemän erilaista kurssia, joiden perustana ovat tutkimustulokset. Harjoitusmateriaalia (IO3) voidaan käyttää kurssien laatimiseen. Osallistujien ohjeistusta (IO4) voivat käyttää muut aikuiskoulutuksen tarjoajat ja suunnittelijat omaksuakseen helposti toimintamallimme.

Tämä raportti käsittää kurssisuunnitelmat (IO2). Muut materiaalit on löydettävissä projektin nettisivuilta: <http://www.walkandtalkproject.eu/>.

Yhteistyökumppanit

Projektiin osallistuivat kaksi aikuiskoulutuskeskusta (Saksa ja Suomi), pieni tai keskisuuri yritys (Espanja), kulttuuriyhdistys (Italia), yliopisto (Romania), naisten ja tyttöjen neuvontaan keskittyvä järjestö (Itävalta) ja hyötyä tavoittelematon opetukseen, neuvontaan ja projektinjärjestämiseen keskittyvä järjestö (Tsekin tasavalta). Osallistujia oli yhteensä seitsemästä EU-maasta:

SAKSA

Volkshochschule Lingen gGmbH
Am Pulverturm 3
49808 Lingen (Ems)
Ingrid Kawlowski
i.kawlowski@vhs-lingen.de
www.vhs-lingen.de



ITÄVALTA

Dachverband burgenländischer Frauen-, Mädchen- und
Familienberatungsstellen
Spitalstraße 11
7350 Oberpullendorf
Doris Horvath
doris.horvath@frauen-op.at
www.frauendachverband.at



TSEKIN TASAVALTA

ProEduca z.s.
Mládežnická 1310/2
37316 Dobrá Voda u Českých Budějovic
Lucie Brzakova
lucie.brzakova@proeduca.cz
www.proeduca.cz

ProEduca

ROMANIA

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Din Iasi
Bulevardul Carol I 11
Mihail Radu Robota
700506 Iasi
contact@uaic.ro
www.uaic.ro



UNIVERSITATEA
„ALEXANDRU IOAN CUZA“
din IAȘI

ITALA

Archivio della Memoria
Via Ufente 11
00198 Rome
Sergio Pelliccioni
sergio@archiviodellamemoria.it
www.archiviodellamemoria.it



ESPANJA

CIDET
Espaitec 1 - Universitat Jaume I
Av. Vicent Sos Baynat, S/N
12006 Castellón
Roger Esteller Curto
esteller@cidet.es
www.cidet.es



SUOMI

Sastamalan opisto
Onkiniemenkatu 1
38200 Sastamala
Sini-Mari Lepistö
sini-mari@sastamalanopisto.fi
<https://www.sastamalanopisto.fi/>



I. Tutkimusvälineet

1. Johdatus tutkimusvälineisiin

Väestörakenteen muutos ja väestön ikääntyminen ovat haaste aikuiskoulutukselle. Ikäihmiset voivat kuitenkin antaa panoksensa yhteiskunnalle ja elää itsenäistä elämää. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi ikääntyvien on ylläpidettävä fyysistä ja henkistä terveyttään. Walk`n`Talk projektin tavoitteena on terveellisten elämäntapojen omaksuminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen ja oppiminen luokkahuoneen ulkopuolella . Projektimme keskiössä on siis hyvinvointi ja se kuinka ihmiset tuntevat, toimivat sekä arvioivat elämäänsä mittareinaan onnellisuus, tavoitteellisuus, tyytyväisyys ja itsenäisyys. Hyvinvoinnin osa-alueet voivat olla ulkoisia (tulot, koulutus ja sosiaaliset verkostot) tai sisäisiä (terveys, itsemääräytyvyys). Walk`n`Talk ennaltaehkäisevä ja kommunikatiivinen koulutus yli 65 vuotiaalle kuuluu Key Action 2, Erasmus+ yhteistyöprojektiin. Sen tavoitteena on tarjota uudenlaisia ja vaihtelevia koulutusmahdollisuuksia ikäihmisille heidän elämänlaatussa parantamiseksi. Ikäihmisten koulutuksen tutkimukseen ja sitä koskevan tietoisuuden lisäämiseen on osallistunut seitsemän yhteistyömaata: **VHS Lingen** (Saksa), **ProEduca z.s.** (Tsekiin tasavalta), **Frauenberatungsstelle Oberpullendorf** (Itävalta), **Sastamalan Opisto** (Suomi), **Archivio della Memoria** (Italia), **UAIC** (Romania) and **CIDET** (Espanja).

Toimintamme perustana ovat olleet monet aktiivista ikääntymistä käsittelevät tutkimukset, joiden avulla on kehitetty luotettavia työkaluja seniorien elämänlaadun parantamiseen, jotta he voisivat pysyä osana yhteisöään. Tutkimus on keskittynyt ikäihmisten tarpeisiin, liikuntaharrastuksiin ja heidän ajattelunsa ja tunteidensa ymmärtämiseen. Näin heille voidaan tarjota sopivat puitteet tehokkaille ja hyödyllisille aktiviteeteille ja työpajoille.

Jotta tutkimuksemme olisi objektiivinen, olemme laatineet tilastoja seniorien kokemuksista ja mielipiteistä koskien heidän omaa elämänlaatuaan. Me olemme käyttäneet kolmea erilaista metodologia luotettavan tutkimustuloksen saavuttamiseksi. **GSES - General Self-Efficacy Scale** mittaa kokemusta elämän haasteista selviämisestä. **AIS - Aspirations Index Scale** kartoittaa ihmisten toiveita jaotellen ne ulkoisiin ja sisäisiin toiveisiin. Samalla tutkitaan, miten tärkeinä kutakin toivetta pidetään ja miten se koetaan saavutetun. **MPAM-R Motives for Physical Activities Measure -Revised** tutkii eri syitä liikuntaharrastuksiin ja niiden tärkeysjärjestystä. **Basic Psychological Needs-Scale** taas tarkastelee

kyvykkyyden, itsemääräytyvyyden ja yhteisöllisyyden tarpeita ja niiden toteutumista. **PWI Personal Well-Being Index -A** mittaa tyytyväisyyttä jollain tietyllä elämäntilanteella.

Tutkimus tarjoaa tilastollisen yleiskatsauksen ikäihmisten hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä. Pohdimme, mitä pitää ottaa huomioon, jotta voisimme kehittää käytännön aktiviteetteja heidän elämänlaatunsa parantamiseksi.

Ensimmäisessä osiossa, joka koski ikäihmisten tyydyttävää elämänlaatua, kävi ilmi, että demografiset tekijät ja pystyvyydentunne eivät vaikuttaneet elämänlaadun kokemukseen. Fyysinen aktiivisuus on kuitenkin osatekijä subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksessa. Itsenäisyys ja yhteisöllisyys ovat myös siihen myötävaikuttavia tekijöitä.

Toisessa osiossa tutkimme elämäntavoitteita ja syitä liikuntaharrastukseen eri maissa. Maakohtaisista eroista huolimatta voimme todeta, että hyvä fyysinen terveys, ihmissuhteiden laatu ja omaehtoisuus ovat tärkeimpiä tavoitteita. Ne pitäisi ottaa huomioon, jotta seniorit saataisiin innostettua liikkumaan.

Yhteenvetona voimme todeta, että osallistuminen harrastukseen, jossa yhdistyy sekä liikunta että ihmissuhteet vahvistavat ikäihmisten hyvinvointia.

2. Hankekuvaus hankkeen tutkimusta varten

Tämä tutkimus on osa EU:n Erasmus+ -rahoitteista tutkimusta, johon osallistut haastatteluun tai kysymyslomakkeeseen vastaamalla. Jo ennen vastaamista on tärkeää, että ymmärrät tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuksessa käytetyn menetelmän ja sen, mitä tutkimukseen osallistuminen käytännössä tarkoittaa.

Lue alla oleva kuvaus huolellisesti ja kysy, jos jokin asia on epäselvä tai haluat lisätietoa.

Walk'n'Talk -hankkeen pääasialliset tavoitteet liittyvät aktiiviseen ikääntymiseen. Aktiivisen ikääntymisen tukemiseksi hankkeessa keskitytään uusien ideoiden ja toimintamallien kehittämiseen sekä uuden opetus suunnitelman luomiseen. Hankkeessa kehiteltävässä opetus suunnitelmassa on monipuolisia sisältöjä aina vieraan kielen oppimisesta tarinankerrontaan ja yksilölliseen ohjaukseen.

Lisäksi hankkeessa pyritään kasvattamaan seniorikansalaisten tietoisuutta elämänlaadun ylläpitämisestä kehon ja mielen harjoitteiden avulla. Hankkeen puitteissa luodaan sosiaalisia verkostoja, joiden ylläpitämiseksi perustetaan Walk & Talk -klubeja, kävele ja keskustele -ryhmiä. Näin hankkeessa kehitetään kurssitarjontaa liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin teemojen ympärille ja kirjoitetaan opetussuunnitelma aikuiskoulutuksen sidosryhmien käyttöön. Tarkoituksena on uusien kohderyhmien tavoittaminen aikuiskoulutuksen pariin.

Tämän tutkimuksen tavoitteet ovat:

- kerätä hyödyllistä tietoa ikään liittyvistä terveyteen vaikuttavista asioista kuten oppimisesta, sosiaalisesta elämästä, jo olemassa olevista aktiiviseen ikääntymiseen keskittyvistä toiminnoista sekä olemassa olevista hyvistä käytänteistä
- selvittää seniorikansalaisten tietoja ja taitoja sekä välttämättömiä tarpeita ja heidän asenteitaan aktiiviseen ikääntymiseen
- kerätä tietoa sellaisista arvokkaista henkilökohtaisista kokemuksista ja strategioista, jotka mahdollistavat uusien menetelmien kehittämisen, ja joita voidaan edelleen soveltaa tässä hankkeessa
- kerätä kokemuksia erilaisista terveellisen elämän edistämisen toiminnoista, motivoinnista ja muista hankkeeseen liittyvistä kysymyksistä

Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksen vaiheessa käytetään kyselylomaketta, jossa selvitetään vastaajan tämänhetkinen elämäntilanne, mielenkiinnon kohteita ja motivaatioon vaikuttavia seikkoja. Kyselyyn vastaajina ovat 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat seniorikansalaiset. Kyselykaavakkeen täyttäminen vie keskimäärin 40 minuuttia. Kyselyssä kerätty tieto on tiukasti luottamuksellista, sitä säilytetään nimettömänä ja käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen. Kyselystä tietävät vain sinä ja tutkimuksen tekemiseen osallistuvat henkilöt. Nimettömät tulokset ja organisaatitiedot raportoidaan hankkeen loppuraportissa sekä hankkeen toiminnan kuvauksessa ja sen levitystyössä ja niihin liittyvissä julkaisuissa. Tallenteet tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua ja rahoittajan tarkastettua hanke (auditointiajan päätyttyä).

Osallistuminen kyselyyn on täysin vapaaehtoista. Vastaja päättää osallistumisestaan itse. Jos suostut täyttämään kyselyn, sinulta pyydetään allekirjoitus suostumuslomakkeeseen. Jos otat osaa kyselyyn, voit kuitenkin vetäytyä kyselystä sen missä tahansa vaiheessa syytä ilmoittamatta. Jos vetäydyt kyselystä, mitään antamaasi tietoa ei käytetä tutkimuksessa.

Kiitos tähän esittelyyn tutustumisesta. Jos päätät osallistua, tutkimushenkilö antaa sinulle suostumuslomakkeen allekirjoitettavaksi ja antaa kaavakkeen vastattavaksi.

Jos haluat tarkennusta tai lisätietoa, pyydä sitä tutkimushenkilöltä.

Walk'n'Talk 65+ -hanke

ERASMUS+ Projekti 2016-1-DE02-KA204-003413

Osallistujan suostumuslomake

Nimi (tai nimikirjaimet)

.....

Olen lukenut ja ymmärtänyt seuraavat kohdat (rasti ruutuun)

Olen lukenut ja ymmärtänyt hankkeen ja sen tutkimuksen tiedotelomakkeen päivättyä kesäkuussa 2017. Jos olen pyytänyt selvennystä yksityiskohtiin, minulle on ne ymmärrettävästi selitetty.

Ymmärrän että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että minulle on oikeus vetäytyä kyselystä ilmoittamatta syytä milloin tahansa.

Ymmärrän että kyselyn tuloksia saatetaan tulla tarkastelemaan tutkimuksesta vastuussa olevan tutkijan toimesta. Suostun siihen, että vastauksia voidaan lainata tutkimukseen nimettömänä hankkeen loppuraportissa ja muissa hankkeen julkaisuissa.

Olen ilmaissut luottamuksellisuuteen liittyvät toiveeni tämän kyselykaavakkeen suhteen.

Suostun osallistumaan kyseessä olevaan tutkimukseen

Osallistujan nimi

Allekirjoitus ja päiväys

Tutkimushenkilön nimi

Allekirjoitus ja päiväys

W&T Kyselykaavake

Yleistä

- Nimikirjaimet _____
- Ikä _____
- Sukupuoli _____ Mies _____ Nainen
- Asuinmaa _____ Syntymämaa _____
- Asuinpaikka _____ Maaseutu _____ Kaupunki
- Siviilisäätö
 - Naimaton
 - Naimisissa tai Avoliitossa
 - Eronnut tai Asumuserossa
 - Leski tai muu tilanne _____
- Koulutus (viimeisin tutkinto):
 - peruskoulutus (kansakoulu tai peruskoulu)
 - keskitaso (lukio, ammattikoulu tai opistoasteen koulutus)
 - korkea-aste (tutkinto yliopistosta tai ammattikorkeakoulusta)
- Ammatti ennen eläköitymistä _____
- Eläköitymisikä _____ (jos on eläkkeellä)
- Asunnon koko (neliöt) _____
- Henkilöt, jotka asuvat samassa asunnossa (voi valita useampia vaihtoehtoja)

Asun yksin

TAI

Asun kumppanin kanssa

Asun muiden perheenjäsenten kanssa

Asun muiden kuin perheenjäsenieni kanssa

- **Kuinka monta ihmistä asuu samassa taloudessa _____?**
- **Kuukausitulot: euro _____**

Päivärytmi (aika-arviot)

- Heräämisaika _____
- Nukkumaanmeno-aika _____
- Päivänokosten pituus (jos et nuku päivällä, merkitse 0) _____ tuntia päivässä
- **Kotona oleskelun aika** (lukuunottamatta nukkumiseen menevää aikaa) _____ tuntia päivässä

*

- **Kodin siivoamiseen kuluva aika** (jos et siivoa, merkitse 0) _____ tuntia viikossa
- **Ostoksiin kuluva aika** (jos ei yhtään, merkitse 0) _____ tuntia viikossa
- **Ruuanlaittoon kuluva aika** (jos ei yhtään, merkitse 0) _____ tuntia viikossa
- **Puutarhanhoitoon kuluva aika** (jos ei yhtään, merkitse 0) _____ tuntia viikossa

- **Kävelemiseen kuluva aika** (myös kauppaan kävelyyn kuluva aika) _____ tuntia viikossa
- **Säännöllisiin liikuntaharrastuksiin kuluva aika** (lukuunottamatta siivousta, ostoksilla käyntiä, ruuanlaittoa, puutarhanhoitoa ja kävelemistä) – esimerkiksi jumppa, tanssiminen, hölkkä, pyöräily... _____ tuntia viikossa
- **Ihmisten tapaamiseen kuluva aika** (esim. ystävien tapaaminen, kerhot, vapaaehtoistyö, kirkko, kulttuuritapahtumat) _____ tuntia viikossa

*

- **Loogista** ajattelua vaativien pelien pelaamiseen kuluva aika (ristikot, palapelit, ongelmanratkaisutehtävät) _____ minuuttia päivässä
- **Tietokoneen tai muiden älylaitteiden käyttöön kuluva aika** (esim. tablettitietokone, älypuhelin) _____ minuuttia päivässä
- **TV:n katsomiseen kuluva aika** _____ minuuttia päivässä
- **Sosiaalisessa mediassa kuluva aika** _____ minuuttia päivässä
- **Puhelimessa puhumiseen kuluva aika** (puhelu tai videopuhelu puhelimella tai Skypeä tai muussa) _____ minuuttia päivässä
- **Chättäily tai tekstiviestien lähettäminen eri laitteilla** _____ minuuttia päivässä

AIS-s

Kaikilla ihmisillä on pitkän tähtäimen tavoitteita tai haaveita. Nämä ovat asioita joita ihminen toivoo saavuttavansa elämänsä aikana. Tässä kyselykaavakkeen osiossa esitellään joitakin tavoitteita ja kysytään kolmea asiaa

- (a) Kuinka tärkeä tämä tavoite on sinulle?
- (b) Kuinka todennäköisesti saavutat tämän tavoitteen?
- (c) Oletko tähän mennessä jo saavuttanut tätä tavoitetta?

Vastaa numeroilla

ei ollenkaan tärkeää			jonkun verran		erittäin paljon/tärkeä	
1	2	3	4	5	6	7

1. Tavoite: **Pysyä fyysisesti terveenä.**

- ___ a. Kuinka tärkeänä pidät tätä?
- ___ b. Kuinka todennäköisesti saavutat tämän tavoitteen?
- ___ c. Kuinka paljon olet saavuttanut tästä tavoitteesta?

2. Tavoite: **Pitää mieli aktiivisena ja terävänä.**

- ___ a. Kuinka tärkeänä pidät tätä?
- ___ b. Kuinka todennäköisesti saavutat tämän tavoitteen?
- ___ c. Kuinka paljon olet saavuttanut tästä tavoitteesta?

3. Tavoite: **Ylläpitää fyysisesti aktiivista elämäntapaa.**

- ___ a. Kuinka tärkeänä pidät tätä?
- ___ b. Kuinka todennäköisesti saavutat tämän tavoitteen?
- ___ c. Kuinka paljon olet saavuttanut tästä tavoitteesta?

4. Tavoite: **Pysyä itsenäisenä, tehdä itsenäisiä päätöksiä omasta elämästä.**

- ___ a. Kuinka tärkeänä pidät tätä?
- ___ b. Kuinka todennäköisesti saavutat tämän tavoitteen?
- ___ c. Kuinka paljon olet saavuttanut tästä tavoitteesta?

5. Tavoite: Peittää ikääntymisen merkit.

- ___ a. Kuinka tärkeänä pidät tätä?
- ___ b. Kuinka todennäköisesti saavutat tämän tavoitteen?
- ___ c. Kuinka paljon olet saavuttanut tästä tavoitteesta?

6. Tavoite: Kokea että ympärilläni on ihmisiä jotka rakastavat minua ja joita minä rakastan.

- ___ a. Kuinka tärkeänä pidät tätä?
- ___ b. Kuinka todennäköisesti saavutat tämän tavoitteen?
- ___ c. Kuinka paljon olet saavuttanut tästä tavoitteesta?

GSES

Alla on kymmenen väitettä, joista voit olla samaa mieltä tai eri mieltä.

Käyttäen alla olevaa asteikkoa 1 - 4, merkitse kuinka paljon olet samaa mieltä väittämän kanssa. Kirjoita numero edessä olevalle viivalle.

Ole rehellinen vastauksissasi.

- | | |
|-----------|----------------------------|
| 1- | Ei ollenkaan totta |
| 2- | Vain hieman totta |
| 3- | Jonkun verran totta |
| 4- | Täysin totta |

- ___ 1. Pystyn ratkaisemaan vaikeita ongelmia, jos vaan yritän tarpeeksi.
- ___ 2. Jos joku on minua vastaan, keksin tavan saavuttaa tavoitteeni ja saada mitä haluan.
- ___ 3. Minun on helppoa pysyä tavoitteissani ja saavuttaa ne.
- ___ 4. Luotan siihen, että pystyn selviämään odottamattomista tilanteista.
- ___ 5. Neuvokkuuteni ansiosta pystyn käsittelemään odottamattomia tilanteita.
- ___ 6. Pystyn ratkaisemaan suurimman osan ongelmista, jos vaan yritän tarpeeksi.

___ 7. Pystyn olemaan rauhallinen vaikeissa tilanteissa, koska voin luottaa omiin selviytymistaitoihini.

___ 8. Kun kohtaan ongelman, keksin siihen yleensä monta ratkaisua.

___ 9. Jos olen vaikeuksissa, pystyn yleensä keksimään siihen ratkaisun.

___ 10. Pystyn yleensä selviämään kaikesta eteeni tulevasta.

MPA-SM

Alla olevassa osassa on lista syistä, miksi ihmiset harrastavat liikuntaa tai liikkuvat.

Ajattele tärkeintä liikuntamuotoasi

ja vastaa kysymyksiin käyttäen numeroita

ilmoittaen kuinka totta väittämät ovat sinun kohdallasi.

1	2	3	4	5	6	7
ei ollenkaan totta						erittäin totta

___ 1. Koska haluan pysyä fyysisesti kunnossa.

___ 2. Koska se on hauskaa.

___ 3. Koska haluan tehdä asioita jotka ovat fyysisesti haastavia.

___ 4. Koska haluan oppia uusia taitoja.

___ 5. Koska haluan vahtia painoani ja näyttää hyvältä.

___ 6. Koska haluan olla ystäväni kanssa.

___ 7. Koska pidän tästä liikunnasta.

___ 8. Koska haluan kehittyä paremmaksi.

___ 9. Koska pidän haasteesta.

- ___ 10. Koska haluan kehittää lihaksiani näyttääkseni paremmalta.
- ___ 11. Koska tulen siitä iloiseksi / onnelliseksi.
- ___ 12. Koska haluan ylläpitää taitoani.
- ___ 13. Koska haluan saada lisää energiaa.
- ___ 14. Koska pidän liikunnasta, joka on fyysisesti haastavaa.
- ___ 15. Koska minusta on mukava olla sellaisten ihmisten kanssa jotka ovat kiinnostuneita samasta liikunnasta.
- ___ 16. Koska haluan parantaa sydämen ja verisuonien terveyttä.
- ___ 17. Koska haluan parantaa ulkonäköäni.
- ___ 18. Koska se on minusta mielenkiintoista.
- ___ 19. Koska haluan ylläpitää fyysistä kuntoani elääkseni terveellisen elämän.
- ___ 20. Koska haluan olla viehättävä.
- ___ 21. Koska haluan tavata uusia ihmisiä.
- ___ 22. Koska nautin tästä liikunnasta.
- ___ 23. Koska haluan ylläpitää fyysistä kuntoani ja terveyttä sekä hyvinvointia.
- ___ 24. Koska haluan muokata kehoani.
- ___ 25. Koska haluan tulla paremmaksi tässä liikuntamuodossa.
- ___ 26. Koska tämä liikunta on virkistävää.
- ___ 27. Koska koen olevani fyysisesti luontaantyöntävä jollen harrasta tätä liikuntaa.
- ___ 28. Koska ystäväni haluavat minun harrastavan tätä.
- ___ 29. Koska pidän yhdessä osallistumista innostavana.
- ___ 30. Koska tykkään viettää aika muiden ihmisten kanssa jotka harrastavat samaa liikuntaa.

BNSG-S

Ohjeet: Lue alla olevat väittämät huolellisesti ja mieti, **kuinka paljon kukin väittämä koskettaa elämääsi** ja merkitse sen jälkeen **kuinka totta väittämä on sinulle**. Käytä alla olevia numeroita:

1 2 3 4 5 6 7

ei ollenkaan totta

erittäin totta

1. Koen että olen vapaa päättämään kuinka elän elämäni. _____
2. Pidän paljon ihmistä joiden kanssa olen tekemisissä. _____
3. En usein tunne itseäni kovin päteväksi. _____
4. Koen painostusta elämässäni. _____
5. Ihmiset kertovat että olen hyvä siinä mitä teen. _____
6. Tulen toimeen ihmisten kanssa joiden kanssa olen tekemisissä. _____
7. Pysyttelen pääosin omissa oloissani ja minulla ei ole paljon sosiaalisia kontakteja. _____
8. Yleisesti ottaen koen että voin vapaasti ilmaista itseäni ja mielipiteitäni. _____
9. Ihmiset joiden kanssa olen säännöllisesti tekemisissä ovat ystäviä minulle. _____
10. Olen omaksunut mielenkiintoisia uusia taitoja viime aikoina. _____
11. Päivittäisessä elämässäni minun täytyy usein tehdä mitä käsketään. _____
12. Elämäni ihmiset välittävät minusta. _____
13. Useimpina päivinä koen saavani jotain aikaan. _____
14. Ihmiset joiden kanssa olen tekemisissä päivittäin ottavat yleensä tunteeni huomioon. _____
15. En useinkaan pääse näyttämään taitojani. _____
16. En ole läheinen monen ihmisen kanssa. _____
17. Koen että voin olla melko lailla itseni päivittäisissä asioissani. _____
18. Ihmiset joiden kanssa olen säännöllisessä kanssakäymisessä eivät vaikuta tykkävään minusta paljon. _____
19. Koen olevani usein pätevä / kyvykäs. _____
20. Minun ei ole kovin paljon mahdollista päättää asioistani päivittäisessä elämässä. _____
21. Ihmiset ovat yleensä melko ystävällisiä minulle. _____

SWLS

Ohjeet: Alla on viisi väittämää joiden kanssa saatat olla samaa mieltä tai eri mieltä. Käyttäen asteikkoa 1 - 7, kirjoita numero väittämän eteen. Ole avoin ja rehellinen vastauksissasi.

1 Vahvasti eri mieltä

7 Vahvasti samaa mieltä

- ___ Suurimmalta osin elämäni on lähellä ihannettani.
- ___ Elämänolosuhteeni ovat erinomaiset.
- ___ Olen tyytyväinen elämääni.
- ___ Tähän mennessä olen saavuttanut haluamani tärkeät asiat elämässä.
- ___ Jos voisin elää uudestaan elämäni, en muuttaisi juurikaan mitään.

PWI

Ohjeet: Seuraavat kysymykset kysyvät kuinka tyytyväinen olet asteikolla 0-10. **Nolla** merkitsee sitä, ettet tunne lainkaan tyytyväisyyttä ja **10** sitä, että olet täysin tyytyväinen.

- ___ 1. "Kun ajattelet elämääsi ja olosuhteita missä elät, **kuinka tyytyväinen olet elämääsi?**"
- ___ 2. "Kuinka tyytyväinen olet **elintasoosi?**"
- ___ 3. "Kuinka tyytyväinen olet **terveydentilaasi?**"
- ___ 4. "Kuinka tyytyväinen olet **elämäsi saavutuksiin?**"
- ___ 5. "Kuinka tyytyväinen olet **ihmissuhteisiisi?**"
- ___ 6. "Kuinka tyytyväinen olet **turvallisuudentunteeseesi?**"
- ___ 7. "Kuinka tyytyväinen olet **tunteeseesi osallisuudestasi yhteisössä?**"
- ___ 8. "Kuinka tyytyväinen olet **tulevaisuuden turvaasi?**"
- ___ 9. "Kuinka tyytyväinen olet **hengellisyyteesi tai uskoosi?**"

II KURSSISUUNNITELMA

Luku 1: Pedagogiikka

1.1. Johdatus andragogiikkaan

Opettaminen on vaativaa työtä, jota tehdessä törmää usein seuraaviin kysymyksiin; mitä opetusmetodeja kannattaa käyttää, kuinka motivoida opiskelijoita, kuinka paljon heidän pitäisi työskennellä itsenäisesti jne. Onneksi opetusta ja oppimista tutkitaan myös tieteellisesti. Alunperin tätä tutkimuksenhaaraa kutsuttiin vain pedagogiikaksi. Siitä on kehittynyt andragogiikaksi kutsuttu, pedagogiikasta hieman eroava tutkimus.

Tunnet varmaan termin pedagogiikka, mutta oletko koskaan kuullut andragogiikasta? Tässä kappaleessa kerrotaan sen alkuperästä ja siitä miten pedagogiikka ja andragogiikka eroavat toisistaan.

Andragogiikan käsite kehitettiin alunperin 1960-luvulla, kun Malcolm Knowles alkoi käyttää sitä viittaamaan erityisesti aikuisten oppimiseen. Hän määritteli sen aikuisten oppimisen ja kaikkien sen muotojen tutkimukseksi (Kearsley, 2010). Tutkimuskohteena on siis opetus, joka ottaa huomioon aikuisten tarpeet ja ominaispiirteet. Se tutkii oppimisprosessia, eikä niinkään opetuksen sisältöä. Siihen saakka pedagoginen tutkimus oli keskittynyt vain lasten opetukseen, vaikka heidän tarpeensa eroavat selvästi aikuisten tarpeista. Andragogiikka kehitettiin vastamaan aikuisille suunnatun opetuksen tarpeisiin.

Tieto lapsen oppimisprosessista ei enää päde aikuisia ja senioreita opettaessa. Malcolm Knowles nosti esiin viisi väittämää, joiden kohdalla aikuisopiskelijoiden keskeiset erityispiirteet tulevat esille.

- Minäkäsitys

Ihmisen kypsyessä hän siirtyy riippuvaisesta persoonallisuudesta kohti itseohjautuvuutta. Lasten on lain mukaan käytävä koulua, kun taas aikuiset voivat vapaasti valita menevätkö opiskelemaan ja jatkavatko sitä. Kouluttajan pitäisi siis hyödyntää opiskelijan autonomisuutta ja kannustaa siihen.

- Aikuisopiskelijan kokemus

Kypsyessään ihminen kerää yhä enemmän kokemuksia, joista tulee voimavara oppimiselle ja joihin hän voi jatkuvasti tukeutua. Oppiminen perustuu jo omaksutulle tiedolle ja kokemuksille.

- Oppimisvalmius

Ikääntyessä ihmisen oppimisvalmius suuntautuu yhä enemmän hänen kehitystehtäviinsä ja sosiaalisiin rooleihinsa. Aikuiset ovat valmiita oppimaan asioita, joista on heille hyötyä ja jotka auttavat heitä selviämään elämässään.

- Oppimiseen suuntautuminen

Iän myötä oppijan perspektiivi siirtyy kohti tiedon välitöntä soveltamista tulevaisuuteen lykätyin soveltamisen sijaan. Asiakeskeisyydestä siirrytään kohti ratkaisukeskeisyyttä.

- Oppimismotivaatio

Aikuisten motivaatio asioiden oppimiseen on sisäistä (Knowles 1984:12). Heillä on aito halu oppia ja omaksua uusia kykyjä pelkän kurssin suorittamisen sijaan.

Voiko samoja opetusmetodeita siis käyttää oppijoiden iästä huolimatta? Voimme varmaankin todeta, että se ei ole mahdollista koska aikuiset oppivat eri tavalla kuin lapset. Opetusmetodin pitää vastata oppijoiden tarpeisiin ja tähän kuuluu myös oppijan iän huomiominen. Aikuiset nojaavat merkityksellisiin kokemuksiinsa ja omiin tavoitteisiinsa ja nämä tekijät myös motivoivat heitä eniten.

Kurssin rakenne pitää sopeuttaa sen osaanottajille sopivaksi ja kouluttajan tulisi motivoida heitä nojautuen yllä mainittuihin andragogiikan väittämiin.

Andragogiikan ja pedagogiikan vertailua

Pedagogiikalla ja andragogiikalla on yhtäläisyyksiä. Knowles kuitenkin korosti teoriassaan kummankin tieteenalan ominaispiirteitä ja totesi pedagogiikan keskittyvän sisältöön ja andragogiikan prosessiin. Seuraava taulukko kuvaa niiden keskeisiä eroavaisuuksia:

Pedagogiikka	Andragogiikka
Opettaja on vastuussa luokahuoneesta ja opiskelija on riippuvaisessa asemassa	Oppija on itsenäisempi ja vähemmän riippuvainen opettajasta
Opettaja on vastuussa oppimisesta	Oppija on vastuussa oppimisesta
Saadan vain vähän kokemusta	Saadaan paljon kokemusta
Opetussuunnitelma on yhteinäinen ja yhteiskunnan määrittelemä	Opetussuunnitelma perustuu soveltamiseen
Keskitytään sisältöön ja sen omaksumiseen	Keskitytään prosessiin ja harjoitusten tekemiseen
Ulkoinen motivaatio	Sisäinen motivaatio

Tästä taulukosta tulee esiin viisi väittämää aikuisten oppimisesta: aikuisopiskelija on itsenäisempi ja häntä ohjaa sisäinen motivaatio. Näihin toteamuksiin pohjautuen Knowles kehitti aikuisten oppimisen teorian pääperiaatteet, jotka ovat seuraavat:

- Aikuisten pitää saada osallistua oppimiskokemuksensa suunnitteluun ja toteutukseen
- Kaikkien oppimisaktiviteettien ja tehtävien tulisi pohjautua kokemukseen

- Kurssin pitää linkittyä käytännön toteutuksiin ja hyötyihin.
- Aikuisoppijoiden tulee saada mahdollisuus omaksua tietoa sen sijaan että opettelisi sen ulkoa

Kehiteltäessä kursseja aikuisille ja senioreille on tärkeä pitää perustajana näitä pääperiaatteita.

1.2. Formaalin, non-formaalin ja informaalin oppiminen ja niiden erot

Tässä osiossa esittelemme yleisesti formaalin, non-formaalin ja informaalin aikuiskoulutuksen. Ne ovat kolme nykyhteiskunnassa esiintyvää koulutustyyppiä. Kaikilla meistä on kokemusta jostakin niistä: olemme käyneet koulua, osallistuneet kesäkursseille tai oppineet uusia asioita sukulaisilta tai ystäviltä kotona tai vapaasti seurustellessa. Seuraavassa selitämme, miten voimme tunnistaa kolme eri koulutustyyppiä, miten opettaja osallistuu niihin ja missä niitä voi järjestää.

- Formaalin oppimista ohjaa opetussuunitelma ja se johtaa yleensä tunnustettuun todistukseen kuten lukiosta tai yliopistosta valmistumiseen. Se on siis tavallisesti virallisen tahon vahvistamaa ja sitä ohjaavat opettajien tai professoreiden kaltaiset ammattilaiset.
- Non-formaalilla koulutuksella on myös usein jonkinlaiset järjestetyt puitteet. Se on yleensä järjestettyä, mutta ei perustu viralliseen opetusohjelmaan. Sitä voi ohjata pätevä opettaja. Yllyke siihen osallistumiseen syntyy opiskelijan tietoisesta päätöksestä opetella tietty tieto tai taito ja hän ponnistelee päämääränsä eteen. Osallistuja ei saa tästä virallista todistusta, mutta hänen kykynsä ja taitonsa karttuvat.
- Informaali oppiminen tapahtuu luokkahoneen ulkopuolella oppijan osallistuessa toimintaan johon ei liity oppimispäämääriä. Oppiminen on luonnostaan osa arki-elämää, ilman tavoitteellisuutta. Voit omaksua uusia käsitteitä ja taitoja huomaamatta ja ponnistelematta,

kenties yhdessä muiden kanssa toimien tai aivan vanhingossa. Vapaata oppimista ei ohjaa opettaja, eikä se tapahdu järjestetyissä puitteissa. Sitä tapahtuu perheessä ja muualla yhteiskunnassa arki-elämän piirissä.

Kenties sopivin vaihtoehto aikuisopiskelijalle on non-formaali oppiminen, koska se tarjoaa vapauden pohtia ja päättää mitä haluaa oppia ja missä järjestyksessä. Siltikin haluamme korostaa informaalin oppimisen tärkeyttä, koska siinä voidaan omaksua arkielämän taitoja limittäin eri aloilta. Voimme esimerkiksi tarjota englannin kielikurssin (non-formaali kurssi), mutta samaan aikaan opimme myös suvaitsevaisuutta ja empatiaa (informaalia oppimista). Walk-n-Talk projektissa oppiminen tapahtuu suunnitellun koulutusaktiviteetin puitteissa. Ei pidä kuitenkaan unohtaa, että informaalisesti opitut taidot lisäävät myös muita taitoja ja tekevät oppimisesta paljon kokeilevampaa, tunnepitoisempaa ja nautittavampaa. Oppiminen voi myös tapahtua aktiviteetin jo loputtua ja hyödyttää myös perhettä ja ystäviä.

Itseoppimisen metodeja ovat:

- Pyydetään apua ja neuvoja perheenjäseniltä, ystäviltä tai kumppaneilta tai seurataan heidän työskentelyään.
- Käytetään julkaistua materiaalia kuten kirjallisuutta perinteisessä painetussa muodossa tai ammattilehtiä omien tietojen lisäämiseksi. Nämä materiaalit on itse hankittu eivätkä ne ole opettajan ehdottamaa kurssimateriaalia tai kotiläksyjä.
- Tietokoneohjelmien ja sosiaalisen median käyttö internetissä, sekä sieltä löytyvät oppaat, kirjat, lehdistö, kielikurssit jne.
- Opetusohjelmien seuraaminen televisiosta tai radiosta
- Kirjastoissa ja tutkimuskeskuksissa käynti ja niiden kokoelmien käyttö tiedon hakemiseen

Formaali ja non-formaali oppiminen ovat osittain tavoitteellisia ja osittain sattumanvaraisia. Oppimistavoitteeseen pyrkiessämme opimme väistämättä myös siihen liittymättömiä asioita. Informaali oppiminen on kuitenkin ainoastaan sattumanvaraista.

Sosiaaliset, ”pehmeät” taidot liittyvät ihmissuhteisiin: kommunikointi, johtaminen, yhteistyö jne. Esimerkiksi yrittäjyyteen liittyviä taitoja ovat luovuus, sinnikkyys, kekseliäisyys, itseluottamus, aloitekyky, vastuullisuus ja tiimityöskentely. Näiden kykyjen saavuttamiseen saattaa kulua vuosia ja ne syntyvät yrityksen ja erehdyksen kautta. Tätä prosessia on hankala arvioida. Kyvyt karttavat, kun teemme yhteistyötä muiden kanssa, organisoimme, johdamme tai innovoimme. Kyseessä on informaali oppiminen, joka onkin paras lähestymistapa ihmissuhteiden, asenteiden ja arvojen oppimiseen. Oppiminen pitäisi nähdä prosessina, ei opetussisältönä.

Luku 2: Oppija

Ikääntyminen tuo mukanaan monia suuria muutoksia yksilön elämässä niin sosiaalisesti kuin fyysisestikin. Ohjaajien pitäisi olla tästä tietoisia ja mukauttaa opetustaan osallistujien elämäntilanteeseen. Tässä kappaleessa pohditaan sitä, millaisia nämä muutokset ovat ja kuinka opetus voidaan mukauttaa seniorikansalaisten tarpeisiin ja kuinka heidän elämänlaatuaan voidaan tukea opetuksen kautta.

2.1. Elämänlaatu

Elämänlaatu on abstrakti käsite, jonka merkityksen jokainen varmasti ymmärtää, mutta jota on vaikea määritellä tarkasti. Se yhdistetään yleensä hyvinvointiin, hyvään työpaikkaan, onnellisuuteen, terveyteen ja varakkuuteen. Tämän lisäksi jokaisella on siitä oma mielipiteensä, mikä tekee siitä subjektiivisen käsitteen.

Nyky-yhteiskunnassa elämänlaatu on hyvin tärkeää kansalaisille, mutta miten sitten tiedämme onko elämänlaatu hyvä vai huono? Tämän mittaamiseksi Maslow esitti tarpeiden hierarkian (Maslow & Cox), johon sisältyy perustarpeiden tyydytys joka on perusedellytys elämänlaadun kohentamiselle. Yksilön omat käsitykset, kulttuuriympäristö ja arvomaailma vaikuttavat suuresti elämänlaadun määritelmään.

Elämänlaatu on subjektiivinen käsite, joka voidaan yleisesti käsittää yksilöiden ja yhteisöiden hyvinvoinniksi kun otetaan huomioon elämän myönteiset ja kielteiset tekijät

Vanhetessaan ihmiset kohtaavat fyysisiä, psykologisia ja sosiaalisia muutoksia, jotka kenties johtavat heidät hallitsemattomiin tilanteisiin. Suhtautumisemme näihin muuttuviin tilanteisiin voi parantaa tai huonontaa subjektiivisen hyvinvoinnin kokemustamme. On myös tekijöitä, jotka hankaloittavat tätä prosessia: kontrollin menetys, aistien heikkeneminen, sopeutumisvaikeudet ja muut uhkat. Kohdatakseen nämä uhkat ja vähentääkseen niiden merkitystä seniorin on omaksuttava positiivinen asenne luontaiseen ikääntymisprosessiin. Positiivinen asenne myötävaikuttaa senioreiden elämänlaatuun.

Kuinka ikäihmisten elämänlaatua voi kohentaa?

- **Sopeutuminen:** Elämän varrella meidän on kohdattava muutoksia vartalossamme, elämässämme ja ympäristössämme. Nämä muutokset voivat vaikuttaa elämänlaatuamme positiivisesti tai negatiivisesti. Ne yksilöt, jotka kykenevät sopeutumaan muutoksiin säilyttävät todennäköisemmin elämänlaatunsa.
- **Sosiaalisuus:** senioreiden tyytyväisyys kasvaa heidän toimiessaan yhdessä perheen, naapuruston tai työkavereiden kanssa. Yhdessäolo auttaa heitä käyttämään kykyjään ja kehittämään persoonallisuuttaan, mikä myös lisää elämänlaatua.
- **Tuen antaminen ja saaminen.** Sosiaalisuus ja ryhmän tuki saattavat ikäihmisen osaksi yhteiskuntaa. He tuntevat yhteenkuuluvuutta muiden kanssa ja kehittävät tunne- ja vuorovaikutustaitojaan, jotka vaikuttavat elämänlaatuun positiivisesti.
- **Aktiivisuus:** tavoitteet ja päämäärät ovat tärkeitä elämässä ja aktiivinen osallistuminen sosiaaliseen ryhmään on hyödyksi terveydelle.

- **Oppiminen:** Jatkuva oppiminen vahvistaa elämänlaatua. Oppiminen tuo ihmiselle tyydytystä, sillä se pitää hänet aktiivisena ja mahdollistaa luovuuden, ihmisenä kehittymisen ja taitojen kehittämisen.(Brockert 1985, Ladman 1997, Schuller 2004).

Elämänlaatu ei ole yksiselitteinen käsite eikä ole olemassa yhtä ainoaa helppoa keinoa kohentaa sitä. Koulutuksella elämänlaatua voi kuitenkin parantaa, tai ainakin estää sitä huononemasta. Huolella suunnitellut sosiaaliset oppimistapahtumat voivat tarjota senioreille opetusta ja samalla mahdollistaa heille uusien taitojen, asenteiden ja valmiuksien omaksumisen.

Ikäihmiset ovat hyvin heterogeeninen joukko ja jokaisella yksilöllä on omat tarpeensa ja ongelmansa. Elämänlaadun käsite yksilökohtaisesti on vieläkin monimutkaisempi. Koulutus voi tarjota keinon toteuttaa jatkuvaa oppimista ja kannustaa ympäristöstä ja kokemuksesta oppimiseen. Elämänlaadussa on kyse oman itsensä ja rajoitteidensa hyväksymisestä sekä elämän vaikeuksien kohtaamisesta. Oppimisprosessin aikana jokainen voi löytää uusia mahdollisuuksia ja ilonaiheita ja saada uuden näkökulman onnellisuuteen, tuottavuuteen ja muille hyödyksi olemiseen. Koulutuksen avulla voimme saavuttaa aiempia tavoitteita ja taitojen oppimisen myötä kehitämme luonnostaan aivan muunlaisia ”pehmeitä” kykyjä kuten kommunikaatio,yhteistyö,luovuus, johtajuus jne.

2.2. Ikääntyminen

Ikääntyessään ihminen kohtaa erilaisia vaiheita, tunteita, pohdintoja ja haasteita. Ikääntyminen ei ole vain prosessi, vaan polku jolla siirrytään elämän viimeiseen vaiheeseen ja samalla kohdataan uusia psykologisia tekijöitä. Vanhoista rooleista luovutaan ja uusia omaksutaan. Uudet tilanteet vaativat sekä oppimista että uudenlaista itsetuntemusta.

65 vuotta täyttäneitä on yhä enemmän ja he ovat edellisiä sukupolvia aktiivisempia. He ovat yhä kiinnostuneempia elinikäisestä oppimisesta. Tämän vuoksi opettajilla pitäisi olla perustiedot ikääntymisestä tukeakseen heitä paremmin.

Ikääntymiseen liittyy monia haasteita ja itsenäisyyden menetys on mahdollisesti yksi niistä, samoin kuin fyysinen rapistuminen ja ikäsyrijintä. Vanhastaan on ollut vallalla käsitys, jonka mukaan vanhuksset eivät halua opiskella huonontuneen muistinsa takia. Se on väärä, sillä henkiset kyvyt voivat säilyä hyvinä ja elämänmittainen oppiminen ja hyvä elämä ovat mahdollisia vanhanakin (Suutame 2010). Termi seneskenssi viittaa ikääntymisprosessiin ja sen tuomiin biologisiin, emotionaalisiin, älyllisiin, sosiaalisiin ja hengellisiin muutoksiin. Monet vanhuksset ovat omatoimisia, kun taas toiset ovat hoivan tarpeessa. Koska he eivät yleensä enää ole työelämässä, he voivat joutua taloudellisiin ongelmiin. Heihin voidaan myös kohdistaa kulttuuriin juurtuneita pilkallisia stereotyypppejä. Heidän pitäisi voida säilyttää itsekunnioituksensa kaikista näistä haasteista huolimatta.

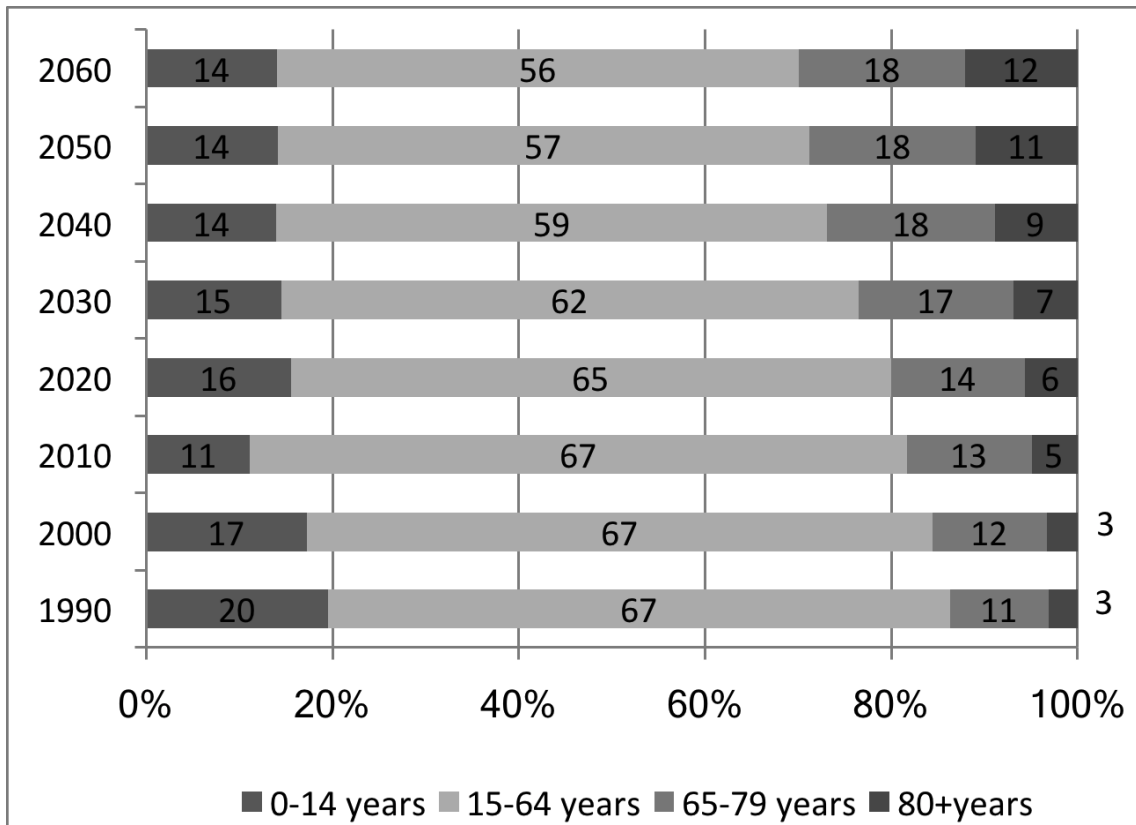
Ihmisillä on myös omia henkilökohtaisia käsityksiä ja kokemuksia vanhenemisestä. Tämän vuoksi on tärkeää, ettemme sorru yleistykseen puhuessamme senioreista.

Jotta ikäihmisten elämänmittainen oppiminen olisi mahdollista, tarvitaan ammattimaisia opettajia, joilla on tietoa vanhenemisestä ja positiivinen asenne ikääntymiseen ja ikäihmisiin. Jos ikäihmisellä ei ole kognitiivista sairautta (kuten Alzheimerin tauti ja vastaavat), ainoa este hänen oppimiselleen on hänen oma motivaationsa. Siispä heille pitää tarjota heidän toiveitaan ja odotuksiaan vastaavaa koulutustoimintaa. He ovat erittäin heterogeeninen ryhmä ja tarvitsevat räätälöityjä aktiviteetteja.

Ikäsyrijintä voi estää ikäihmisiä osallistumasta opetukseen. Meidän pitääkin taistella väärää tietoa ja vääriä asenteita vastaan jotta voisimme tukea seniorien elämänlaatua parantavaa elinikäistä oppimista.

2.3. Seniorit yhteiskunnassa

Euroopan väestö vanhenee elinaikaennusteen noustessa ja syntyvyyden laskiessa. Tämä tendenssi jatkuu tulevaisuudessa yhä useamman saavuttaessa korkean iän. Tällä kehityksellä tulee olemaan laajoja vaikutuksia Euroopan Unionissa tulevana vuosikymmeninä.



Kaavio 1. Prosenttia koko väestöstä

Erot sukupuolten välisessä elinaikaodotteessa ovat huomattavia. Tilastojen mukaan naiset elävät pidempään kuin miehet. Ikääntyvän väestön kasvaessa meidän pitää valmistautua tämän kehityksen mukanaan tuomiin sosiaalisiin muutoksiin, Myöskin ikääntyneiden rooli yhteiskunnassa on tulevaisuudessa yhä merkittävämpi.

Tutkitusti sosiaalinen kanssakäyminen ja ihmissuhteet ovat keskeisiä yksilön hyvinvointiin ja onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Negatiiviset tai vähäiset ihmissuhteet sen sijaan johtavat eristäytymiseen. Vuoden 2006 EU-SILC kyselyssä todettiin että joka maassa ja kaikissa ikäryhmissä on nousussa sellaisen väestön osuus, joilla ei ole lainkaan ystäviä. Senioreilta sosiaaliset suhteet

mahdollisesti karisevat iän myötä ja siksi perhe on tärkeässä roolissa yksinäisyyden torjumisessa ja ikääntymisen kohtaamisessa.

Väestörakenteen muutoksista nousevien kysymysten myötä syntyi aktiivisen ikääntymisen käsite. Siinä tähdätään hyvään eämänlaatuun ja ja henkiseen hyvinvointiin aktiivisin toimin. Huomion kohteena on koko ikääntymisprosessi eivätkä vain elämän viimeiset vaiheet.

Aktiiviseen ikääntymiseen kuuluu positiivinen asenne ikääntymisprosessiin ja hyvän elämänlaadun ja henkisen hyvinvoinnin korostaminen.

Pääosa ikäihmisistä on eläkkeellä, mutta heillä tulisi silti olla mahdollisuus osallistua yhteiskuntaan ja tuntee itsensä osaksi sitä. Vapaaehtoistyö, perheen aktiviteetit ja vapaa-ajan kurssit ovat joitakin vaihtoehtoja. Niiden puitteissa pitäisi kiinnittää erityistä huomiota ruokavalioon ja terveelliseen elämäntyyliin. Mahdollistamalla vanhusten osallistuminen yhteiskuntaan luodaan myös taloudellista kestävyttä.

Kuten olemme jo todenneet, sosiaalinen integraatio on erityisen tärkeää muista riippuvaisille kotonaan asuville vanhuksille (Caballero et al. 2007, Corinne 2005, Golden et al.2009). Sosiaalisiin tapahtumiin osallistuminen ja aktiivisena pysyttelemine sekä muiden tapaaminen estävät syrjäytymistä ja nostavat heidän onnellisuustasoaan sekä hyvinvointiaan.

Vanhuusiässä moni kokee vapaaehtoistyön hyväksi korvaajaksi heidän aiemmille sosiaalisille rooleilleen. Heidän vapaaehtoistyöllään on erittäin positiivinen vaikutus paitsi heihin itseensä, myös yhteiskuntaan, koska he tarjoavat palveluja jotka muuten olisivat kalliita tai vaikeita löytää. Vapaaehtoistyöllä estetään syrjäytymistä, vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja osallistujien itsetuntoa, murretaan stereotyyppjejä ja lisätään sosiaalista ja poliittista tietoisuutta. Toisia auttamalla he voivat auttaa myös itseään. He virkistyvät fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti ja voivat välttää eläköitymisen tuoman passivoitumisen ja fyysisen rapistumisen. Vapaaehtoistyöllä vältetään myös erakoitumisen aiheuttamaa masennusta.

Tietotekniikka on aiemmin ihmisten mielissä liittynyt enimmäkseen työelämään, mutta tämä on muuttumassa. Vapaaehtoistyöhön ja aktiiviseen ikääntymiseen liittyviä projekteja koordinoidaan nykyisin uusien tekniikoiden avulla. Tällöin tarvitaan elämänmittaista oppimista ja myös ikäihmiset tarvitsevat tietotekniikkataitoja ollakseen yhteydessä ulkomaailmaan.

Luku 3: Kouluttaja

Kuten olemme jo todenneet, eläkeikäisten kasvava määrä on tuonut mukanaan sekä sosiaalisia että koulutuksellisia muutoksia. Kouluttajien pitää olla tietoisia näistä muutoksista ja suunnitella ikäihmisille sopivia kursseja. Me pohdimme seuraavaksi kouluttajan roolia ja sitä, minkälaisia valmiuksia hänellä täytyy olla kehittäessään ikäihmisten tarpeita vastaavaa kurssia. Mietimme myös, mistä löydämme kouluttajia ja kuinka pitää heidät opetusallalla.

3.1. Aikuiskoulutuksen muuttuva ympäristö

Ihminen muuttuu elämänsä varrella samoin kuin hänen ympäristönsäkin. Yleensä sana koulutus liittyy mielessämme kouluihin ja yliopistoihin. Aikuisopiskelijoille on tutumpaa usein kuitenkin informaali ja non-formaali oppiminen.

Opetusympäristöön ovat vaikuttaneet innovatiiviset opetus- ja oppimismetodit, motivointi ja uudenlaiset vuorovaikutustavat opettajan ja oppilaan välillä, unohtamatta tietenkään tietotekniikan läpimurtoa. Aikuiskouluttajien pitää sopesua tähän ja tehdä opetuksesta oppilaskeskeisempää. Opiskelija tietää itse paremmin mitä hän haluaa oppia ja haluaa käytännönläheistä ja relevanttia tietoa. Yleensä opiskelijoiden tavoitteena on elämänlaadun parantaminen.

Kuten todettu, muutokset aikuisopetuksessa muuttavat myös kouluttajan roolia esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Oppilaskeskeisemmän opetustyylin omaksuminen aikuisopiskelijoiden tarpeisiin vastaamiseksi
- Kurssin mainostaminen oikeissa paikoissa että se saavuttaa seniorit
- Kurssitarjottimelle on hyvä sisällyttää myös edullisempia kursseja senioreille
- Opiskelijan ohjaaminen ja tukeminen koko oppimisprosessin ja kurssin aikana
- Medioiden ja tietotekniikan käyttö
- Opetuskonseptin ja kurssien suunnittelu

3.2. Aikuiskouluttajan valmiudet

Euroopan tasolla ei ole suunnitelmaa erityisesti vanhuksille suunnattusta tietotekniikan opetuksesta. Siksi aikuiskouluttajan pitää hankkia taitoja motivoidakseen ikäihmisiä ja välittääkseen tietonsa heille.

Tietotekniikka ei ole yksittäinen oppiaine vaan yleistaito, jolla estetään ikäihmisten syrjäytyminen. Kouluttajan tulee muuttaa asenteita ja hyödyntää senioreiden medialukutaitoa

Aikuiskouluttajilla pitäisi olla seuraavat tärkeät valmiudet:

- Ole itsenäinen ja elinikäinen oppija. Pyri vastaamaan oppimistarpeisiin ja aseta päämäärät
- Kommunikoi, ole tiimipelaaja ja verkostoituja. Käytä selkeää ja suoraa kieltä opiskelijoille puhuessasi
- Kehitä aikuisopetusta tarkailemalla oppimisprosessia ja mukauttamalla opetusta
- Ole asiantuntija, jolla on hallussaan kurssillasi tarvittavat tiedot ja opetustaidot

- Käytä erilaisia opetustyyliä ja metodeja, jotka sopivat juuri aikuisille. Ota kurssisuunnittelussa huomioon heidän teknologia- ja medianlukutaitonsa.
- Motivoi ja tue aikuisopiskelijoita. Kuuntele tarkasti, keskustele ja kysele auttaaksesi opiskelijoita saavuttamaan päämääränsä ja helpottaaksesi heidän opiskeluaan
- Ota huomioon ryhmän heterogenisuus. Pyri ymmärtämään erilaisuutta.

Muista motivoida ja kannustaa senioriopiskelijoita koko opiskeluprosessin ajan, jotta he voivat päästä yli peloistaan ja oppimisen esteistä

3.3. Kuinka motivoida senioriopiskelijoita

Motivaatio on hyvin oppimistulosten edellytys. Kurssin aikana opiskelijoiden motivaatio voi hiipua tai kadota, mikäli seniorit kokevat että heillä on vaikeuksia tai esteitä oppimiselle. Aikuiskouluttajien on oltava tietoisia tästä ja motivoitava oppijoita koko oppimisprosessin ajan.

Joskus opiskelijat ilmoittautuvat kurssille jonkun toisen patistamina tai kyllästyvät kurssiin, koska he eivät pysy opiskelutahdissa mukana. Tällöin motivaatio voi olla huono. Sekä ohjaaja että opiskelijat itse voivat kuitenkin lisätä kiinnostusta kurssia kohtaan. Millaisia tekijöitä tällöin on otettava huomioon?

- Harjoitteiden pitää olla merkityksellisiä. Seniorien pitää olla vakuuttuneita oppimisestaan, muuten heidän kiinnostuksensa voi nopeasti lopahtaa. Oppimisen pitää olla käytännönläheistä, jotta se olisi sekä merkityksellistä että oppijoiden mielestä hyödyllistä.
- Eläkeikäiset opiskelijat haluavat tietää mikä opiskelun tavoite on ja sisällön pitää olla heille henkilökohtaisesti tärkeää. He arvostavat usein paljon vapaa-aikaansa, eivätkä halua tuhkata aikaansa turhaan harjoitteluun.

- Hyödynnä opiskelijoiden omaa elinympäristöä. Heille suunnatun materiaalin tulisi liittyä heidän arkielämäänsä, töihinsä tai kiinnostuksen kohteisiinsa. Vältä tavallisia oppikirjakeskeisiä harjoituksia ja kokeita.
- Ikäihmisille on karttunut enemmän kokemusta. Heille tyypillisiä piirteitä ovatkin laaja elämäkokemus, omat käsitykset ja aiempi tieto. Käytä hyväksesi heidän tietotaitoaan ja sisällytä se kurssin ohjelmaan.
- Motivaatio on tärkeä askel kohti oppimista. Kun motivaatiota puuttuu, mahdollisuudet hyviin oppimistuloksiin vähenevät. Motivaatio syntyy kiinnostuksesta ja halusta oppia.
- Kohtele ihmisiä yksilöinä. Huomioi heidän fyysiset ja psykologiset eroavaisuutensa. Yleensä seniori, kuten kuka tahansa muukin ihminen, nauttii huomiosta ja huolenpidosta.
- Auta ikäihmisiä pääsemään negatiivisten ajatusten yli. Häpeä, epämukavuus ja pelko ovat tunteita, joita aikuisoppijoilla saattaa herätä. Nämä tunteet tuovat mukanaan negatiivisen asenteen, joka voidaan voittaa ohjaajan avulla. Itsevarmuuden ja itsetunnon tukeminen auttaa heitä pääsemään tavoitteisiinsa.
- Ole valmistunut pettymyksen käsittelyyn. Vanhemmat opiskelijat tarvitsevat erityistä tukea ja innostamista, koska monet heistä eivät luota fyysisiin ja henkisiin kykyihinsä.
- Iäkkäät opiskelijat pitää ottaa mukaan opetusohjelman laatimiseen. Anna heidän vaikuttaa kurssin suunnitteluun ja aikatauluun. Näin he kokevat, että oppitunnit mukautetaan heidän tarpeisiinsa.
- Luo turvallinen ilmapiiri. Ryhmätilanteissa ihmiset helposti vertailevat itseään toisiin ja joskus tästä saattaa syntyä alemmuudentunteita ja motivaation puutetta. Yritä lisätä heidän itseluottamustaan kehumalla senioriopiskelijoita kun he edistyvät.

Opiskelija on motivoitunut kun hän tuntee onnistuvansa, on hyvällä mielellä ja on saanut kehuja. Tärkeää on myös tuntee itsensä osaksi ryhmää ja omata tietoisuus siitä mitä on tekemässä ja mihin tähtäämässä. Jos kaikki nämä tekijät toteutuvat, opiskelija pitää oppimista miellyttävänä ja nautinnollisena.

Luku 4: Kävelyt

Yhdistämällä oppiminen ulkoiluun voidaan tuoda perinteinen luokkahuone ja arkielämän kokemukset lähemmäs toisiaan. Luokkahuoneen ulkopuolella oppiminen on konkreettista ja välitöntä ja opittu tieto jää usein unohtumattomasti mieleen.

Luokkahuoneen ulkopuolella voidaan ylittää eri oppiaineiden rajat ja opiskelijat voivat yhdistellä erilaisia aihepiirejä. Monialainen toiminta voi auttaa senioreita kehittämään tietojaan, ymmärrystään, organisaatiotaitojaan ja tiimityötään. He voivat myös soveltaa oppimaansa uusissa ja haasteellisissa yhteyksissä.

Luokkahuoneen ulkopuolella oppiminen limittyy ympäröivän maailman ja arkielämän kanssa. Oppia voi mitä erilaisimmissa ympäristöissä ja tilanteissa. Voit oppia kahvilassa, retkellä, matkalla, teatterissa jne. Myös ikäihmisille voidaan järjestää opetusta missä vain sopivassa paikassa ja samalla harrastaa terveydelle hyödyllistä liikuntaa ja seurustella muiden kanssa.

Ulkona oppiminen tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia kokemusmaailman rikastamiseen, itsetunnon vahvistamiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Aikuisoppija voi tällöin kehittää älyllisiä, fyysisiä, emotionaalaisia, esteetisiä ja hengellisiä taitojaan samanaikaisesti.

Walk`n`Talk kurssi voidaan järjestää useissa paikoissa kuten kaupungin keskustassa, puistossa, juoksuradalla tai polulla. Jokaisessa paikassa on hyvät ja huonot puolensa.

Jos kurssi järjestetään kadulla, on suositeltavaa valita kellonaika jolloin liikennettä on vain vähän. Suurelle ryhmälle puiston läpi kävely on hyvä vaihtoehto. Autot eivät ole ongelma ja opiskelijat voivat jakautua turvallisesti.

Joillain ikäihmisillä ei kenties ole riittävää fyysistä kuntoa kurssia varten. Kannattaa muistaa, että tavoitteena on nauttia kävelystä samalla kuin opiskelee. Opiskelu on päätavoite, ympäristö vain muuttuu. Stressaavia tai epämieluisia tilanteita on syytä välttää. Kuitenkin kannattaa etukäteen korostaa, että kurssi sisältää kävelemistä.

Monialaisia tietoja ja ihmissuhdetaitoja voidaan oppia luonnostaan kävelyn aikana. Hyödyntäkää seuraavia ajatuksia:

- Oppijat alkavat kokea kävelyn miellyttävänä liikuntamuotona, jota voi harrastaa luonnonympäristössä (luonnonpuistot) tai kaupungeissa. Liikuntaan voi yhdistää tietoutta terveellisistä elämäntavoista (ruokavalio), vihreitä arvoja (kierrätys ja vanhan kunnostus) sekä oppimista (eläin- tai kasvimaailma, lähipaikkakunnat, kaupungissa kansalaistietoisuus eri asioista)
- Korosta ryhmäytymistä tekemällä aktiviteetista säännöllinen koko lukukauden ajaksi (kerran tai kaksi kuukaudessa). Näin opiskelijat tutustuvat toisiinsa ja luovat tukiverkoston ja ystävyysuhteita. Tavoitteena on vähentää eristäytyneisyyttä ja liikkumattomuutta.
- Luo kokemus liikunnasta nautittavana kokemuksena. Tämä voi helpottaa kävelemisen ja muiden liikuntaharrastusten jatkamista kurssin päätyttyäkin.
- Luo onnistumisen kokemuksia, kannusta ponnistuksiin menestyksen eteen ja korosta yhteisiä tavoitteita.
- Tuo esille EU:n terveen ikääntymisen ja maailman terveysjärjestön päämääriä.

Tässä projektissa tarjottuja aktiviteetteja voi jokainen ohjaaja käyttää sellaisinaan tai suuntaantavina omilla kursseillaan ja oppiaineissaan. Walk and Talk metodi on helposti omaksuttavissa. Ehdotuksia:

- Luokkahuoneessa tarjottava opetussisältö esimerkiksi historiasta, taiteesta, sosiologiasta, antropologiasta, tieteestä, kielistä tai kirjallisuudesta voidaan yhdistää ulkona tapahtuviin aktiviteetteihin. Voidaan vieraila eri paikoissa tutkien aiemmin opettua uudelta kantilta rikastaen näin oppimiskokemusta.
- Opiskelijat voivat osallistua etukäteen aktiviteetin suunnitteluun ja jälkepäin tiedon levittämiseen. Tämä vahvistaa oppimiskokemusta ja saa heidät osallistumaan enemmän tunteen ja tietoisuuden tasolla. He myös luovat kontakteja yhteisöön (kokemus voidaan

tuoda jälkepäin sosiaaliseen mediaan). Näin he myös lisäävät tietoisuutta ja uusia asenteita liittyen aktiiviseen ikääntymiseen (tietoa opitaan, mutta myös jaetaan eteenpäin).

- Opiskelijoiden tuottamia tehtäviä kannattaa hyödyntää jakamalla niitä eteenpäin. Se on helppoa ,jos kyseessä on valokuvaus- tai videotehtävä. Jos opiskelu oli tekstipohjaista, voidaan siitä kirjoittaa essee (jos kyseessä on kieltenopetus) tai pieni raportti (jos aiheena on taide tai historia).

Luku 5: Projektin kohderyhmä ja tavoitteet

Walk'n'Talk metodi kehitettiin erityisesti senioreiden elämänlaadun ja sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Tästä syystä projekti on suunnattu seuraaville tahoille:

- aikuiskoulutuksen tarjoajat
- ohjaajat ja kouluttajat
- seniorikansalaiset
- päättäjät
- senioriyhdistykset
- vanhainkodit
- geriatriset hoitolaitokset
- ikäihmisten toimintakeskukset
- vapaaehtoiskeskukset
- seniorijärjestöt
- monisukupolviset kodit
- urheiluklubit
- ... mikä tahansa muu järjestö tai yksityishenkilö joka tarjoaa informaalaisia ja non-formaalisia oppimismahdollisuuksia.

Walk`n`Talk metodin yleinen päämäärä on aktiivisen ikääntymisen tukeminen. Tutkimukset osoittavat, että liikunta, raikas ilma, ulkona oppiminen ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat hyväksi ikäihmisten terveydelle ja onnellisuudelle.

Useat eri aiheita käsittelevät Walk`n`Talk kurssit yli 65 vuotiaalle toteuttavat Euroopan Unionin suositusta (European Key) siitä, että seniorikansalaiset toteuttaisivat elinikäistä oppimista ja että heidän elämänlaatunsa ja sosiaaliset suhteensa parantuisivat.

Projektin keskeisimmät tavoitteet ovat seuraavat:

- Tarjota erilaisia non-formaleja kursseja erityisesti vanhuksille kokeillen erilaisia lähestymistapoja ja metodeja. Näin he voivat omaksua uusia oppimistapoja.
- Tarjota uusia keinoja ikäihmisten kouluttamiseen dynaamisella ja innovatiivisella tavalla
- Löytää uusia käytännönläheisiä keinoja saavuttaa kasvava kohderyhmä eli Euroopan Unionin ikääntyvä väestö.

Toivomme, että projektimme tarjoaa kaikille vanhusten kanssa työskentelystä kiinnostuneille ideoita siitä, miten he voisivat luoda omia Walk`n`Talk ryhmiä omassa yhteisössään. Tarjoamiamme metodeita voi soveltaa helposti mihin tahansa aiheeseen tai kohderyhmään.

6. Walk'n'Talk kurssien kurssisuunnitelma

6.1. Lyhyt katsaus Walk'n'Talk kursseihin:

Seuraavat kurssit on suunniteltu Walk'n'Talk periaatteiden pohjalta:

Walk'n'Talk kurssit		
1	Walk'n'Talk Englanti A2	8 oppituntia, 1.5 tuntia kukin
2	Walk'n'Talk DAFF	13 oppituntia, 2,5 tuntia kukin
3	Walky Talky Englanti	2 oppituntia, 1,5 tuntia kukin
4	Walk'n'Talk UAIC	30 oppituntia
5	Walk'n'Talk Digitaalinen tarinankerronta	12 oppituntia, 50 minuuttia kukin
6	Walk'n'Talk CIDET	3 lessons, 4 tuntia
7	Walk'n'Talk Runonlausunta	31 oppituntia, a 45 minuuttia

Kurssien kesto vaihtelee riippuen kurssin sisällöstä.

6.2. Walk'n'Talk Englanti A2 - Kurssikuvaus

Walk'n'Talk Englannin kurssi on erilainen, sillä siinä yhdistyy kävely, puhuminen ja oppinen. Sitä ei järjestetä perinteisessä luokahuoneessa, vaan ulkona raikkaassa ilmassa. Kurssin järjestämiseen voi käyttää seuraavanlaista runkoa

Aihe	Materiaali	kesto
Toisiin tutustuminen	<ul style="list-style-type: none">● Opettajan muistiinpanot● Harjoitusmoniste● Aktiviteetteja	1.5 h
Perheestä puhuminen	<ul style="list-style-type: none">● Opettajan muistiinpanot● Harjoitusmoniste	1.5h

	<ul style="list-style-type: none"> ● Aktiviteetteja 	
Lomista puhuminen	<ul style="list-style-type: none"> ● Opettajan muistiinpanot ● Harjoitusmoniste ● Aktiviteetteja 	1.5h
Harrastuksista ja kiinnostuksenkohteista puhuminen	<ul style="list-style-type: none"> ● Opettajan muistiinpanot ● Harjoitusmoniste ● Aktiviteetteja 	1.5 h
Ruuasta ja juomasta puhuminen	<ul style="list-style-type: none"> ● Opettajan muistiinpanot ● Harjoitusmoniste ● Aktiviteetteja 	1.5 h
Lapsuusmuistoista puhuminen	<ul style="list-style-type: none"> ● Opettajan muistiinpanot ● Harjoitusmoniste ● Aktiviteetteja 	1.5 h
Lempipaikoista puhuminen	<ul style="list-style-type: none"> ● Opettajan muistiinpanot ● Harjoitusmoniste ● Aktiviteetteja 	1.5 h
Ikääntymisestä puhuminen	<ul style="list-style-type: none"> ● Opettajan muistiinpanot ● Harjoitusmoniste ● Aktiviteetteja 	1.5h
Vitsien kertominen	<ul style="list-style-type: none"> ● Opettajan muistiinpanot ● Harjoitusmoniste ● Aktiviteetteja 	1.5h
Tulevaisuudesta puhuminen ja kurssipalaute	<ul style="list-style-type: none"> ● Opettajan muistiinpanot ● Harjoitusmoniste ● Aktiviteetteja 	1.5h

Kurssiaikataulu

Seuraava ehdotus perustuu kokemuksiin kurssin pilottivaiheesta:

- Walk'n'Talk Englanti A2 koostuu 10 (tai 20) oppitunnista. Yksi kävelykerta kerran viikossa käsittää kaksi oppituntia (1 oppitunti= 45 minuuttia)
- Monisteiden laatiminen kävelyjä varten vie noin tunnin viikossa

Kurssiaikataulua voi muuttaa riippuen osallistujien aikatauluista ja fyysisestä terveydestä. Jos opiskelijat eivät jaksakaan kävellä 90minuuttia, voidaan tehdä vain yksi aktiviteetti kävelyn aikana.

Jokaiseseen kävelyyn ja aihealueeseen kuuluu kaksi aktiviteettia, jotka voidaan jakaa kahteen osaan jolloin kävelyaika vähenee yhteen oppituntiin viikossa ja kävelyjä tulee 20.

Harjoitusmateriaali:

Harjoitusmateriaalit ovat seuraavat:

- **Opettajan muistiinpanot**
- **Moniste**, jossa on lista hyödyllisistä sanastoista, jokin kielioppiasia ja joitain harjoituksia
- **Aktiviteettikortteja**, joissa on erilaisia kysymyskokonaisuuksia käytettäväksi kävelyiden aikana.

Opetusmateriaalia voi helposti muokata opiskelijoiden kiinnostuksen ja taitojen mukaan. Aihealue voidaan jakaa, lisätä tai poistaa.

Useimmissa aktiviteettikorteissa on kysymyksiä tai sanapelejä joita voi käyttää toisten haastatteluun, keskustelun herättämiseen tai henkilökohtaisen tarinan kertomiseen.

Huomioi: Jokaisen kävelyn lopussa kannattaa jakaa moniste, jossa kerrotaan seuraavan viikon kävelystä ja aihepiiristä. Lue opettajan muistiinpanot jotta voit tarvittaessa neuvoa lisää.

Ryhmän koko:

Testi ja pilottivaiheen kokemus osoitti, että 10-12 opiskelijaa on ihanteellinen ryhmäkoko. Opettaja voi pitää ryhmän yhdessä ja huomioda opiskelijoiden erilaisen fyysisen kunnon.

Opiskelijat kävelevät pareittain ja heillä on siis enemmän puheaikaa kuin luokkahuoneympäristössä. Siksi suurempi opiskelijamääräkin sopii, ellei liian suuri ryhmä tee opettajan oloa epämukavaksi.

Työskentelytapoja:

- Löydä joku joka...
- Pikadeittailu
- Sanojen kuvailu (Taboo)
- Kysymysten esittäminen toisille
- Tarinankerronta
- Tietovisa

Kurssikuvaus

Walk'n'Talk SMART – Kurssikuvaus

Tavoitteet

- Laajemmat oppimistavoitteet:
 - Erilaiset älypuhelimet ja tabletit
 - Älypuhelin vai tabletti
 - Päivittäisen elämän helpottaminen
 - Asetukset (aika, kieli, kirjainkoko)
 - Kommunikaatio
 - Yksityisyyden suoja
 - Kuvien ottaminen, tallentaminen ja jakaminen
 - Viihde ja pelit
 - Sovellukset
 - Sosiaalinen media
 - Whatsapp-ryhmän luominen
 - Kalenteri

Opiskelijoille asetettuja tavoitteita (liittyen IO 1 periaatteisiin)

- Lisääntynyt itseluottamus
- Yksinäisyyden tunteen väheneminen
- Yhteisöllisyyden lisääntyminen
- Liikkuvuuden lisääntyminen
- Kognitiivisten kykyjen kehittäminen ja säilyttäminen

Kohderyhmä

Oppijat, jotka haluavat oppia lisää älypuhelimista ja tableteista

Oppijat, jotka haluavat oppia yhdessä muiden kanssa ja tavata uusia ihmisiä

Kävely

-Kuvaillaan kävelyä ja ympäristöä

Metodit

- Opiskelua ohjaajan johdolla (yksi ohjaaja 3-4 opiskelijaa kohden) ja itsenäistä opiskelua

Älypuhelin Workshop 03.05. – 30.05.2018

Ensimmäinen oppitunti (150 minuuttia)

“Alku”

1. Esittely

Ohjaajien ja opiskelijoiden esittely

Pohditaan erilaisia älypuhelimintyyppöjä (android, blackberry, apple...)

Älypuhelimien ja tablettien käyttömahdollisuuksia

- ▷ Älypuhelin vai tabletti
- ▷ Elämän helpottaminen
- ▷ Kommunikaatio
- ▷ Kuvien ottaminen, muokkaaminen, tallentaminen ja jakaminen

- ▷ Viihde
- ▷ Pelit

2. Kysymys opiskelijoille – Mitä haluat tehdä laitteellasi?

Opiskelijoille annetaan vastauslaput ja heitä pyydetään kirjoittamaan niihin vastauksensa

Kortit kootaan taululle ja lajitellaan toiveet. Laaditaan yhteinen aikataulu siitä milloin mitään aihetta käsitellään

3. Tekniset termit – Monisteita joissa on lyhyt selitys älypuhelmiin ja tabletteihin liittyvistä teknisistä termeistä

4. Älypuhelimien kuvakkeet – Moniste jokaiselle osallistujalle

5. Älypuhelimella soittaminen

- ▷ Älypuhelimien käyttö puhelimenä
- ▷ Teknisten ongelmien selvittäminen

Toteutus

Vaihe 1: Soittamisen harjoittelua ja vinkkien keräämistä

Opiskelijat työskentelevät yhdessä pareissa, joihin jakaudutaan esimerkiksi laitevalmistajan, operaattorin tai kiinnostuksen kohteiden mukaan. (katso myös ”Metodeja ryhmäytymiseen”) Pari merkitsee paperinpalalle nimensä ja matkapuhelinnumeron. Sitten opiskelija A soittaa opiskelijalle B ja toisin päin. Toistakaa harjoitus muutaman kerran ,kunnes se toimii. Sitten luodaan yhdessä lista asioista, joita on hyvä huomioda älypuhelimien käytössä (mitä tehdä, mitä voi tapahtua, mikä on vaikeaa, mikä on kätevää...)

Esimerkkejä:

Jos sinulle soitetaan, pyyhkäise vihreästä painikkeesta oikealle vastataksesi puheluun. Toista tämä kunnes se sujuu hyvin. Näyttölukitus ja vaivalloiselta tuntuva pyyhkäisy estävät puhelun vastaamisen vahingossa puhelimen ollessa takin taskussa tai käsilaukussa.

Jotta et vahingossa laittaisi päälle kaiutinta, mykistystä, pausea jne, kannattaa puhelin pitää lähellä korvaa mutta ei painaa sitä korvaansa vasten. Näin kuvakkeisiin ei tule koskettua vahingossa.

Toisin kuin vanhoissa puhelimissa, älypuhelimia ei kannata pitää pään lähellä. Mieluummin kannattaa laittaa volyyymi maksimille. Tämä koskee myös puhelimissa puhumista

Vaihe 2: Vinkkien vaihto ryhmän kesken

Pohdintaa ryhmässä. Tärkeimmät vinkit kootaan taululle nähtäville.

Toinen oppitunti (150 minuuttia)

Aloitetaan pohdintakierroksella. Kysytään onko ilmennyt uusia ongelmia tai jäikö joku asia edellisellä harjoittelukerralla vaivaamaan

6. Yhteydenotto

Tavoitteet

- ▷ Missä on osoitekirjani
- ▷ Uusien kontaktien luominen
- ▷ Kontaktien poistaminen
- ▷ Kontaktinen muokkaaminen

Toteutus

Vaihe 1: Osoitekirjan luominen ja käyttäminen, vinkkien jakaminen

Opiskelijat työskentelevät yhdessä pareissa, joihin jakaudutaan esimerkiksi laitevalmistajan, operaattorin tai kiinnostuksen kohteiden mukaan. (katso myös ”Metodeja ryhmäytymiseen”). Pari merkitsee paperille nimensä matkapuhelinnumeron.

Opiskelijat yrittävät liittää parinsa yhteystiedot osoitekirjaansa. Sitten yhteystietoon lisätään muita tietoja (esimerkiksi osoite, sähköpostiosoite jne). Sitten yhteystieto poistetaan. Toistakaa harjoitus muutaman kerran kunnes se sujuu hyvin.

Sitten yhdessä luodaan lista asioista, jotka on hyvä muistaa yhteystietoja lisätessä älypuhelimelle (mitä tehdä, mikä on vaikeaa, mikä on kätevää...)

Vaihe kaksi: vinkeistä keskustellaan ryhmässä

Tätä seuraa pohdintakierros ja tärkeimmät osoitekirjaa koskevat vinkit kootaan fläppitaululle opettajan johdolla.

Huom!

Jos parit eivät halua vaihtaa puhelinnumeroita, muistiinpanot tuhoetaan harjoituksen jälkeen ja numerot poistetaan puhelimesta.

Android: "Poista puhelutiedoista".

iPhone: Etsi puhelutiedoista kyseinen puhelu, pyyhkäise vasemmalle ja paina punaista delete-painiketta.

Materiaaleja

- Moniste "Älypuhelimien kuvakkeet"
- Moniste "tekniset termit lyhyesti ja selkeästi"

Simple Home screen® • Android: Settings Home screen

Display zoom® Display® • iOS: Settings

- www.iloveandroid.de: Videoita aloittelijoille- aloitusnäytön järjestämisestä sovellusten asentamiseen

“Sovellusten maailma“

Tavoitteet:

- Ymmärrä kuinka sovellukset toimivat ja tutustu App Storeen
- Opi lataamaan ja asentamaan Appseja

Toteutus:

Vaihe 1: Tutki App Storea ja etsi sovelluksia

Päätämme tallentaa BMW/UDB n sovelluksen (paikallinen jätehuoltopalvelu)

1. Varmista, että kaikki osaanottajat löytävät App Storen laitteeltaan.
2. Nyt App Store etsii sovellusta nimellä tai hakusanalla. Hae-toiminto merkitään usein suurennuslasilla. Palveluntarjoaja saattaa ilman hakuakin ehdottaa sovelluksia, joiden arvelee kiinnostavan käyttäjää joita haluaa mainostaa.
3. Jos sovellus löytyy kaupasta, valitse se ja lue käyttäjäarvostelut. Mitä enemmän niitä on ja mitä positiivisempia ne ovat, sitä suositeltavampi sovellus on. Jos et ole varma, voit etsiä sovelluksen Googlesta ja lukea mitä siitä on kirjoitettu
4. Nyt asenna sovellus laitteelle. Tätä varten App Store pyytää lupaa. Joissain systeemeissä (esim. iOS) laite saaattaa pyytää sovellukselle lupaa käyttää sen tietoja. Tämä lupa kannattaa myöntää harkiten. Yhteydenpitosovellus voi pyytää lupaa yhteystietojen käyttämiseen, mutta taskulamppusovellus ei sitä tarvitse. Keskustelkaa epäilyttävistä lupapyynnöistä esimerkkejä käyttäen.
5. Nyt sovellus on asennettu ja käyttövalmis. Jotkut sovellukset pyytävät kirjautumista. Älä käytä samoja pääsy tietoja kuin App Storessa. Älä laita tunnuksia ja salasanoja ylös puhelimeesi, vaan jollekin muulle paperille

Vaihe 2: Yhteinen pohdintakierros

Lopuksi keskustellaan:

- Mihin pitää kiinnittää erityistä huomiota App Storessa?
- Mihin pitää kiinnittää erityisesti huomiota sovelluksen lataamisen aikana
- Kuinka hyvän sovelluksen tunnistaa?
- Mitä sovelluksen käyttöehdot tarkoittavat? Mitä oikeuksia minun kannattaisi antaa sovellukselle missäkin tapauksissa?
- Kuinka lataan musiikkia?

Kolmas oppitunti (150 minuuttia)

Aloitamme pohdintakierroksella. Onko noussut uusia ongelmia tai jäikö jokin vaivaamaan edellisellä kerralla.

“Omat kuvat maailmalle“

Tavoitteet:

- Ota kuvia älypuhelimellasi ja muokkaa niitä
- Jaa kuviasi ystävien ja tuttavien kanssa netin kautta (sähköposti, whatsapp)

Vaatimukset:

Osallistujan laitteessa pitää olla kamera ja kuvanmuokkaussovellus sekä toimiva sähköposti.

Toteutus:

Vaihe 1 – Ohjaajan alustus

Esitellään kaikille lyhyesti laitteen keskeiset ominaisuudet (kamera, kuvankäsittelysovellus ja tarvittaessa sähköposti)

Vaihe 2: Valokuvaaminen

Taululle kootaan valokuvauksen tärkeimmät vaiheet lyhyesti. Ryhmät voivat omassa tahdissaan ottaa kuvia huoneesta tai rakennuksesta löytyvistä esineistä ja muokata niitä. Jokainen päättää kenelle haluaa lähettää kuvan sähköpostilla. Jos sähköpostiosoitteet eivät ole tiedossa, voidaan sähköposti lähettää järjestäjälle.

Vaihe 3: Luodaan itse ohjeet

Jokainen opiskelija laatii omat havainnollisen ohjeensa kuvien ottamiseen. Lisäksi voi jatkaa valokuvaamista jos tarvitsee harjoitusta.

Lisäharjoittelua varten:

Sopikaa kuka lähettää ryhmästänne kuvan päivittäin tai viikoittain. Varmistakaa että kaikki haluavat luovuttaa sähköpostiosoitteensa.

Huomioitavaa”

Kiinnitä huomiota kuvien, jaettujen videoiden sekä gifin kokoon

Kunnioittakaa yksityisyydensuojaa kuvien suhteen. Tämän harjoituksen aikana voidaan keskustella mitkä kuvat voi jakaa ja mitkä ei. Keskustelkaa ovatko he samaa mieltä kuvien jakamisesta

Olkaa varovaisia suloisten taaperokuvien suhteen. Ne saattavat olla ongelmallisia apsilie vuosien päästä. Isommilta lapsilta täytyy pyytää lupa kuvan julkaisuun.

Sovellukset

- Kuvien jakaminen sosiaalisessa mediassa: Instagram, WhatsApp, Facebook Messenger, etc.
- Kuvien tallentaminen: Dropbox, Google Drive, iCloud, Windows OneDrive, Picasa
- Ilmainen sähköposti: ex. Gmail, Yahoo! Mail

Neljä oppitunti (150 minuuttia)

Aloitetaan pohdintakierroksella. Onko noussut uusia ongelmia tai jäikö edelliseltä kerralta jokin vaivaamaan.

“Whatsapp ja oman kunnan sovellus; Lisäksi: Kalenterin käyttö”

Tavoitteet

- Whatsappin käyttö, ryhmän luominen
- Oman asuinkunnan sovelluksen käyttö
- Kalenterin käyttö (muistutukset syntymäpäivistä ja tapaamisista jne)

Vaatimukset:

Kaikki osallistujat ovat jakaneet puhelinnumeroita (halutessaan) ja löytävät kalenterin laitteeltaan

Toteutus:

Vaihe 1 – Ohjaajan alustus

Whatsappin perustoiminnot esitellään kaikille lyhyesti

Vaihe 2: Ryhmän luominen

Ensimmäisen ryhmän luo ohjaaja ja opiskelijat kutsutaan siihen. Harjoitteleme yhdessä kommenttien kirjoittamista, kuvien ottamista ja lähettämistä, linkkien ja kuvien jakamista netistä, tietoa GIFFeistä. Sitten opiskelijat luovat omia ryhmiään ja kutsuvat niihen ihmisiä sekä lisäävät ryhmien nimiä jne

Vaihe 3: Uuden sovelluksen asentaminen

Asennetaan kunnan uusi app Whatsappin kautta. Kaikki tieto jaetaan luomamme ryhmän välityksellä

Jatkoharjoittelua varten

Seuraavana päivänä jokaisen opiskelijan pitää jakaa Whatsappissa tietoa kunnan kännykkäsovelluksesta

Huomioitavaa:

Kiinnittäkää huomiota kuvien, jaettujen videoiden tai gifin kokoon

Kunnioittakaa yksityisyydensuojaa kuvien suhteen. Tämän harjoituksen aikana voidaan keskustella mitkä kuvat voi jakaa ja mitkä ei. Keskustelkaa ovatko he samaa mieltä kuvien jakamisesta

Olkaa varovaisia suloisten taaperokuvien suhteen. Ne saattavat olla ongelmallisia lapsille vuosien päästä. Isommilta lapsilta täytyy pyytää lupa kuvan julkaisuun. '

Kalenteri

- SIRRÄMME kalenterin kännykän aloitusnäytölle ja katsomme ovatko asetukset oikein
- Luodaan yhteisiä tapaamisia
- Asetetaan muistutuksia tärkeiden päivämäärien kohdalle (syntymäpäivät)

Oppitunnin 1 tarkka aikataulu (tunnin rungoksi uusille ohjaajille):

Aika		Aihe
14:00	20 min	Kurssin esittely Aiheen esittely Ryhmän esittely
14:20	5 min	Jaetaan esittäytymiskortit. Luetaan dialogit kukin vuorollaan. Ensin muut kuuntelevat lukematta, sitten he lukevat mukana.
09:40	10 min	Harjoitellaan lauseiden sanomista yhdessä ääneen jos tapeen. Sitten opiskelijat harjoittelevat kävellessään dialogeja. Parin vaihto jokaisen dialogin jälkeen.
09:50	5 min	Opiskelijat kävelevät kolmen ryhmässä ja harjoittelevat esittäytymistä kävelyn aikana. Jokaisen keskustelun jälkeen pari vaihtuu.
09:55	15 min	...
10:10	15 min	Kertausta uusien sanakorttien avulla (niissä ei ole sanoja, vain kuva)
10:25	5 min	Palautetta ja jaetaan kopio missä on opitut lauseet
10:30		Kävely 1 päättyy

Walky Talky English - Kurssikuvaus(ProEduca)

Yleistä

Johdanto

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että tsekkiläisten senioreiden tärkein tavoite elämässä on fyysinen terveys. Tutkimuksen mukaan he harrastavat liikuntaa erityisesti kohentaakseen kuntoaan. Sosiaalisen vuorovaikutuksen tarve, henkilökohtaiset haasteet ja hauskanpito eivät ole yhtä tärkeitä syitä liikuntaharrastukselle. Fyysinen terveys näyttäisi olevan niitä tärkeämpi, koska se on perusedellytys muiden tarpeiden täyttymiselle.

Kuntoilun jälkeen seuraavaksi eniten liikkumaan motivoivat: sosiaaliset syyt (muiden kanssa olo ja sosiaaliset suhteet), kyvykkyys (halu saavuttaa henkilökohtaisia tavoitteita) ja nautinto (nauttiminen ja hauskanpito)

Englannin kurssit ovat hyvin suosittuja Klub Aktivissa ja sen jäsenet ilmoittautuvat säännöllisesti kursseille joka vuosi.

Yllämainittujen tutkimustietojen valossa päätimme yhdistää liikunnan englannin opiskeluun, koska se on suhteellisen helppoa järjestää:

- kiinnostuneet opiskelijat
- innostunut opettaja
- kiinnostavat opiskelumetodit (lähestyminen teemojen mukaan)
- sopivat luonnonläheiset ympäristöt walk and talk tunneille

Tavoitteet

Teematuntien aikana opiskelijat:

- oppivat ja harjoittelevat uutta sanastoa (riippuen ympäristöstä ,jossa kävely järjestetään)
- oppivat ja harjoittelevat tiettyä aihetta (esimerkiksi jokin kielioppiasia tai muu kurssisuunnitelmaan sopiva aihe)
- kuntoilevat kävellen reippaasti ja hengittäen syvään
- rentoutuvat kauniissa luonnonympäristössä
-

Samanaikaisesti saavutetaan seuraavanlaisia hyötyjä:

- kohonnut itseluottamus
- enemmän terveyden ja hyvinvoinnin tunteita
- yksinäisyyden tunteen väheneminen
- suurempi yhteisöllisyys
- suurempi liikkuvuus
- vähentynyt stressi
- Kognitiivisten taitojen kehittäminen ja ylläpitäminen

Kohderyhmä

- Englannin kurssien osallistujat, riippumatta kurssin tasosta. Tässä metodissa on mahdollista yhdistää kävely ja kielen oppiminen täysin kurssisuunnitelman ja oppilaiden toiveiden ehdoilla.

Kävely

Tunteja varten olemme valinneet useita sopivia luonnonympäristöjä kuten esimerkiksi:

- Vrbenské rybníky- luonnonsuojelualue missä on lampia ja paljon vesieliöstöä
- Kleť – turistien suosima metsäalue
- České Budějovice- kaupungin keskusta

Metodit

Teemakävelyssä yhdistyy luonnonläheinen ympäristö ja perinteinen kielen oppitunti, jonka tavoitteena on jonkin tietyn asian oppiminen. Ulkona uusia virikkeitä tulee myös kaikesta siitä, mitä opiskelijat näkevät ja tuntevat hengittäessään raikasta ilmaa kävellessään reippaasti.

Ohjaaja johtaa puhetta ja palaa tunnin aiheeseen käyttäen uutta teemasanastoa ja antaa luokan omaksua sitä omassa oppimistahdissaan.

Oppimisprosessia tukeakseen opettaja voi laatia sanakortteja, joista löytyy uutta sanastoa sekä opetuskortteja, joissa on henkilökohtaisia tehtäviä jokaiselle opiskelijalle.

Oppitunnin arvoidaan kestävän 1- 1,5 tuntia. Jos olosuhteet ovat oikein hyvät, kävely voi kestää sitäkin pidempään ja opetus voi myös jatkua (sen voi myös toistaa osittain tai kokonaan, opettajasta riippuen).

Aikataulu ja tuntisuunnitelma

Aikataulu pitää valmistella joka tunnille erikseen, ottaen huomioon kävely-ympäristön, englannintunnin aiheen ja luokan fyysisen kunnon.

Oppitunnin tavoitteet:

- Teemasanaston oppiminen (riippuen ympäristöstä)
- Englannin kieliopin opettelu ja harjoittelu (aikamuotoja, numeroita, prepositioita)
- Pysähdyspaikkojen välillä ripeää kävelyä
- Kävellessä keho saa happea ja silloin voidaan keskittyä oppimiseen
- Otetaan kuvia tai videoita jotta voidaan palata kävelyyän seuraavalla oppitunnilla ja ehkä kertoa siitä menneitä aikamuotoja käyttäen
- Sokerina pohjalla senioreille mieluinen piipahdus kakkukauppaan

Materiaalit

- Sanakortit
- Yksilölliset tehtävät
- Kävelyn kartta Älypuhelin- kamera

Tarkka tuntisuunnitelma:

Liikuntamuoto	Englannin oppitunti	Arvioitu aika
Kävely	Ympäristöön tutustumista kävelemällä, juoksemalla tai muun harjoittelun kautta	10 min
Pysähdys	Sanakorttien jako ja nopea tutkiminen sekä lausumisharjoitus ryhmässä	5 min
Kävely	Opiskelijat painavat sanastoa mieleen kävelyn aikana	10 min
Pysähdys	Ryhmätyöskentelyä, opettaja toistaa sanastoa ääneen ja osoittaa asioita ympäristöstä. Jaetaan opetuskortti. Ohjaaja käy opetuksen läpi ryhmän kanssa	5 min
Kävely	Opiskelijat opettelevat itsenäisesti opetuskorttia koko kävelyhetken ajan	10 min

Pysähdys	Ryhmätyötä koskien harjoituksia, opettaja kuulustelee ja korjaa virheet	10 min
Kävely	Painetaan vielä kerran mieleen sanastoa, käyttäen valittua kielioppiasiaa. Opetuskortin harjoituksen toistaminen vielä kerran	10 min

UAIC - Kurssikuvaus

Yleistä

Johdanto

Romanialaisille senioreille tärkein tavoite elämässä on fyysinen terveys. Tämä johtunee oletuksesta, että terveys on välttämätön edellytys hyvälle elämälle heidän iässään. Seuraavaksi heidän tavoitelistallaan ovat aktiivinen mieli ja ihmissuhteet. Näitä tavoitteita arvostetaan keskeyttäen, mikä kertoo heillä olevan vakaana toiveena henkisten kykyjen säilyttäminen ja hyvien ihmissuhteiden vaaliminen sekä aktiivisen henkilökohtaisen elämäntyylin ylläpitäminen.

Tarjoamamme WISE kurssi kokoaa yhteen romanialaisten senioreiden eniten arvostamat tavoitteet neljään osioon. Ensimmäinen osio liittyy halvausoireiden nopeampaan tunnistamiseen ja ymmärtämiseen. Toinen ja kolmas osio liittyvät itsetuntemukseen ja omakuvaan sekä itsestä kertomiseen seniori-iässä. Käytössä on erilaisia ryhmädynamiikan tekniikoita. Viimeinen osio kannustaa armollisuuteen itseä kohtaan ja väkivallattomaan kommunikaatioon jokapäiväisessä elämässä.

Kurssin päätavoitteet ovat:

- Tiedon jakaminen aivohalvauksen tunnistamisesta ja estämisestä, sekä siitä kuinka sen sattuessa tulee toimia
- Fyysisten itsehallintakeinojen kehittäminen senioreilla
- Vahvistetaan itsetuntemusta, omakuva ja itsestä kertomista
- Kehitetään itseymmärrystä ja armollisuutta itseä kohtaan
- Rohkaistaan aktiiviseen sosiaaliseen kanssakäymiseen toista kunnioittaen
- Henkisten ja hengellisten voimavarojen ja elämän tarkoituksen pohtimista

Opiijat saavat seuraavanlaisia hyötyjä ja elämäntaitoja:

- Oman fyysisen terveydetilan tiedostaminen
- Lisääntynyt itsevarmuus
- Lisää sietokykyä elämän epävarmuustekijöihin
- Yksinäisyyden tunteen vähentäminen
- Stressin vähentäminen
- Kognitiivisten taitojen aktivoiminen
- Kommunikaatiotaitojen kehittäminen
- Sosiaalisuuden lisääntyminen

Kohderyhmä

- Kaiken ikäiset senioriopiskeijat kaikenlaisista koulutustaustoista

Kävely

Walk and talk tapaamisten (tapaamiskerrat 2,4,6 ja 8) ympäristöt ovat:

- UAIC kasvitieteellinen puutarha
- Bojdeuca lui Creangă (Copou) museotalon piha
- Iași - uurin yleinen puisto lasissa
- Copou- puisto

Metodit

Käytetyt metodit on mukautettu tapaamisten teemoihin. Siispä ensimmäisellä kokoontumiskerralla käytetään roolipeliä (harjoitellaan aivohalvaukseen reagoimista) sekä käsitellään aivohalvauksen estämistä (voimistelu, terveelliset ruokavalinnat, urheilu, kävely). Toisella kerralla paneudutaan ryhmädynamiikkaan erilaisilla harjoitteilla (esimerkiksi vaakunan piirtoharjoitus). Kolmas kerta keskittyy tarinankerrontaan ja viimeisellä kerralla käsitellään tiettyjä kommunikaatiotekniikoita.

Ryhmään kuuluu 8-12 osallistujaa. He voivat ilmoittautua koko kurssille tai vain yhteen osioon. Tapaamiset kestävät noin kaksi tuntia ja niitä voi jatkaa epämuodollisissa merkeissä riippuen osallistujien kiinnostuksesta (esimerkiksi voidaan käydä syömässä tai teellä/ kahvilla).

Ryhmätoiminnan säännöt määritellään ohjelman alussa ottaen huomioon osallistujien tarpeet, odotukset ja kiinnostuksenkohteet. Kaikkia kannustetaan ilmaisemaan ajatuksia, tunteita ja ideoita hyväksyvässä ilmapiirissa.

Kuvia ja videoita otetaan vain sovitulla hetkillä, jotta ryhmäläisten yksityisyys ja ryhmähenki säilyisivät.

Kurssiaikataulu sovitaan etukäteen osallistujien ja ohjaajan kesken. Tapaamiskerrat 2, 4, 6 ja 8 suunnitellaan erikseen, ottaen huomioon sään, luontoon pääsyn ja ryhmäläisten jaksamisen.

Opetusmateriaalit:

- Paperia ja kyniä
- Väriliitua
- Opiskelukortteja
- Harjoitusmonisteita
- Älypuhelin tai kamera (ei pakollinen)
- Kirjallinen kurssimateriaali
-

Tarkka kurssisuunnitelma:

Osio	Aiheet	Arvioitu aika
Osio 1	Terveys seniori-iässä ja aivohalvauksen tunnistaminen (FAST).	Total 4 h
Oppitunti 1	Aivohalvaus: tavallisimmat syyt, oireet ja tunnistaminen (FAST)	2 h
Oppitunti 2	Aivohalvaus: sen estäminen ja toimintaohjeet	2 h

Osio 2	Harjoitellaan esittäytymistä ja ryhmädynamiikkaa ikäihmisten ryhmässä	Yhteensä 4 h
Oppitunti 3	Oman minän eri puolet julkisissa ja yksityisissä yhteyksissä	2 h
Oppitunti 4	Esittäytymisen strategioita ja mitä siinä tulee välttää	2 h
Osio 3	Elämän puu, oman elämäntarinan kertominen	Yhteensä 4 h
Oppitunti 5	Tarinankerronta, yhteys ihanneminiin, luontoon ja muihin ihmisiin	2 h
Oppitunti 6	Elämän puu tarinankerrontaharjoitus	2 h
Osio 4	Väkivallaton kommunikaatiomalli	Yhteensä 4 h
Oppitunti 7	Väkivallattoman kommunikaatiomallin periaatteet (NVC)	2 h
Oppitunti 8	Väkivallattoman kommunikaatiomallin harjoittelua (NVC)	2 h

Kurssisuunnitelma – Walk’n’Talk Matematiikkareitti

Yleinen kuvaus

Johdanto

Euroopan komissio on nimennyt matematiikan yhdeksi kahdeksasta elinikäisen oppimisen peruspilarista. Siispä kurssimme tavoitteena on aikuisten ajattelutaidon kehitys, logiikka ja laskeminen,

Tarjoamamme reitti yhdistää matemaattisten ilmiöiden etsimisen kaupungista tai luonnosta teoreettisiin käsitteisiin, joita yleensä opittaisiin luokkahuoneessa. Opettaja luo reitin ja opiskelijat

etsivät sen varrelta matemaattisten kuvioiden muotoisia esineitä käyttäen hyväksi luokassa oppimiaan käsitteitä.

Ennen kävelyn aloitusta osallistujat tutustuvat teoreettisiin käsitteisiin, joihin tulevat törmäämään reitin aikana. Kävelyn loputtua osallistujat jakavat löydöksensä muiden kanssa auttaakseen muitakin oppimaan matemaattisia ilmiöitä.

Tavoitteet

Opiskelijat pyrkivät seuraaviin tavoitteisiin:

- Kyky hahmottaa numeroita ja matemaattisia käsitteitä
- Kyky käyttää ongelmanratkaisukykyä arkielämän tilanteissa
- Matemaattisen termistön omaksuminen ja soveltaminen
- Oppimaan oppiminen
- Positiivisen kriittisen näkökannan omaksuminen matematiikan avulla ja sen hyödyntäminen elämässä
- Peruslaskutoimitusten suorittaminen
- Tietämys luonnontieteen perusteista (logiikka)

Opiskelijat saavat kurssista myös seuraavia hyötyjä (liittyvät IO 1 periaatteisiin) (vain esimerkkejä, eivät käsi päde kaikkiin kursseihin!):

- vahvempi itseluottamus
- loogiset kyvyt
- vahvempi terveyden ja hyvinvoinnin kokemus
- yksinäisyyden ja stressin tunteet vähenevät
- tiiviimpi yhteys omaan yhteisöön
- positiivinen kriittinen asenne
- kognitiivisten kykyjen kehittäminen ja ylläpitäminen

Kohderyhmä

Seniorit joiden terveys sallii lyhyen rauhallisen kävelylenkin (2-4 kilometriä). Heidän oletetaan olevan myös kiinnostuneita matematiikasta

Kävely

- Kävely tapahtuu kaupungin kaduilla. Urbaani maisema on täydellinen matematiikan soveltamiseen. Opettajat voivat hyödyntää kaupunkirakentamista (rakennukset, liikennemerkkit, puut) työkaluina uusien loogisten ja matemaattisten kykyjen hankkimiseen

Metodit

-Ensin opiskelijoille jaetaan teoreettista tietoa reitillä tehtävistä harjoituksista. Sen jälkeen heidän pitää etsiä käsiteltyjä asioita ympäristöstä opettajan selityksen perusteella
- Toiseksi: reitti alkaa ja aikuisopiskelijat ryhtyvät tekemään annettuja harjoituksia. Kolmanneksi: reitti ja harjoitukset loppuvat ja löydökset jaetaan muun ryhmän kanssa ja vaihdetaan mielipiteitä

Tarkka aikataulu

Aika	Kesto	Aihe
09:00	30 min	. Tapaaminen tutussa paikassa kaupungilla mistä reitti alkaa Teoreettisten käsitteiden esittely Harjoitustehtävien jakaminen opiskelijoille
09:30	1 tunti	Ohjattu kierros kaupungilla. Etsitään elementtejä joita voidaan tarkastella matematiikan kautta (kadut,aukiot, rakennukset jne)
10:30	30 min	Ruokatauko
11:00	1 tunti	Kierros jatkuu
12:00	1 tunti	Kooste, kertaus, palaute. Ehdotuksia seuraavalle kerralle, aiheita ja ideoita jaettavaksi. Voidaan tehdä yhteinen kirjoitustehtävä tai osallistua sosiaalisiin verkostoihin

Tarkempi kuvaus

Reitti 1- Matematiikka kaupungissa. Osa1

Tavoitteet

Reitin varrella tutustutaan seuraaviin ilmiöihin:

- Muodot
- Numerot
- Logot

Materiaalit

-Osallistujille jaetaan harjoittelumoniste täydennettäväksi reitin aikana.

Tuntisuunnitelma Kävely 1:

- Opiskelijoille esitellään ensin muodot teoreettisesta näkökulmasta ja sitten käytännön näkökulmasta (muotojen tarkastelua kaupungilla)
- He etsivät geometrisen kuvion maasta ja kuvailevat sen rakenteen (aktiviteetin suorittaminen)
- Opiskelijoille esitellään numerot ensin teoreettisesta näkökulmasta ja sitten käytännöllisestä näkökulmasta
- He etsivät esimerkkejä numeroista kaduilta ja tekevät sitten toisen harjoituksen Opiskelijoille esitellään logot ensin teoriassa ja sitten käytännössä
- Heidän täytyy paikallistaa geometrinen kuvio maasta ja kuvailla sen rakenne

Reitti 2 – Matematiikkaa kaupungissa. Osa 2

Tavoitteet

Reitin varrella tarkastellaan seuraavaa:

- Tilastot
- Mittaaminen
- Geometria kaupunkiympäristössä

Materiaalit

.

- Opiskelijoille jaetaan harjoitusmoniste, jonka he täyttävät reitin varrella

Tuntisuunnitelma Kävely 2:

- opiskelijoille kerrotaan tietoa tilastoista, ensin teorian ja sitten käytännön kannalta.
- opiskelijat tekevät tehtävän, jossa lasketaan liikennevaloihin pysähtyneiden autojen keskimääräinen määrä (he ovat saaneet ohjeita).

Reitti 3 – Matematiikka kaupunkikuvassa

Tavoitteet:

Reitin varrella tarkastellaan seuraavaa:

- kuinka mitata rakennuksen korkeus
- pinta-ala ja tilavuus

Materiaalit

- Opiskelijoille jaetaan harjoitusmoniste, jonka he täyttävät reitin varrella

Tuntisuunnitelma Kävely 3:

- Opiskelijoille esitellään kaksi tapaa laskea korkeuksia joita ei voi mittanauhalla mitata
- Heidän pitää mitata kahden esineen korkeus käyttäen molempia tapoja
- Opiskelijoille esitellään tilavuus ja pinta-ala ja he oppivat laskemaan esineiden tilavuuden.
- He laskevat satunnaisen kaupungilta löytyvän esineen pinta-alan ja tilavuuden

Reitti 4 – Matematiikka luonnossa

Tavoitteet

Reittimme varrella tutkitaan seuraavia asioita:

- Symmetria
- Paraabelit
- Kultainen numero ja fi numero
- Spiraalit: auringonkukka tai etanat
- Geometriset muodot luonnossa

Materiaalit

- Opiskelijoille jaetaan harjoitusmoniste täytettäväksi reitin varrella

Tuntisuunnitelma. Kävely 4:

- Opiskelijoille esitellään symmetria
- Heidän pitää löytää kaksi esimerkkiä symmetrisestä asennosta luonnossa

- Heille kerrotaan paraabeleista esimerkkien avulla
- Heidän pitää löytää kaksi esimerkkiä paraabelista luonnossa.
- Heille esitellään kultainen numero, mitä sillä tarkoitetaan ja miten sitä käytetään
- Heidän pitää löytää kappale, joka sisältää Duderon spiraalin (kultainen numero)
- Opiskelijoille kerrotaan esimerkein geometrisista muodoista
- Heidän pitää löytää jokun monikulmio, geometrinen muoto tai tähti esimerkiksi kasveista tai hedelmistä.

Lausuntakurssi

1. Kurssin tiivis kuvaus:

Walk and talk -lausuntakurssilla kävellään kymmenillä eri tavoilla ja samalla harjoitellaan runonlausuntaa. Ensin kävelemme ryhmässä ja pareittain erilaisten ohjeistusten mukaan ja harjoitteleme samalla runojen ulkoa opettelua ja sen jälkeen kävelemme erilaisten ryhmätehtävien avulla ja harjoitteleme runojen tulkintaa. Kurssin aikana valmistuu pienimuotoinen lausuntaesitys, jossa käveleminen on edelleen mukana.

2. Täydentävä kuvaus:

a) Sisältötavoitteet (mitä kurssilla opitaan) Kurssilla opitaan, että käveleminen voi olla luova, leikkimielinen, hauska, mieltä ja kehoa energisoiva tapahtuma. Opitaan myös erilaisia tapoja oppia ulkoa runoja ja harjoitella runojen tulkintaa. Opitaan kuinka fyysinen tapahtuma runon tulkinnan hakeminen saattaa olla. Opitaan kehtaamista, uudenlaista tapaa viettää aikaa kaverin ja runon kanssa kävellen.

b) Muut tavoitteet (esim. lisääntynyt itsetuntemus, itsevarmuus, vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin, aktiivinen osallistuminen, liikkumisen lisääntyminen, uudet sosiaaliset suhteet, vähentynyt stressi jne.)

Tällä kurssilla osallistujat joutuvat haastamaan itseään sekä mielikuvituksen, heittäytymisen ja kehtaamisen suhteen, joten tavoitteena on itsetuntemuksen lisääntyminen. Ilmaisuharjoitteiden tekeminen ja niistä kannustavan palautteen saaminen ovat omiaan lisäämään itsevarmuutta. Kurssin keskeisiin tavoitteisiin kuuluvat myös vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja ryhmään kuulumisen tunteen syntyminen. Tavoitteena on myös rento, luova ja leikkimielinen yhdessä tekeminen ja sitä kautta stressin vähentäminen.

3. Kohderyhmän kuvaus

Kurssi sopii kaikille runoista, kävelemisestä ja ryhmässä toimimisesta kiinnostuneille.

4. Kurssin fyysinen ympäristö (kaupunki, maaseutu, metsä jne.)

Kävelylenkkejä tehdään säiden salliessa ulkona. Ryhmätehtäviä tehdään rajatulla piha- alueella ja kurssin loppuvaiheessa on myös sisätiloissa tapahtuvia runon tulkintaan liittyviä kävelytehtäviä.

5. Metodologia

Näyttelijän työn ja lausunnan opiskeluun liittyvien harjoitteiden soveltaminen niin, että harjoitteet voivat sisältää mahdollisimman paljon monenlaista kävelyä. Kehonkielen hallintaan liittyvien harjoitteiden soveltaminen kävelemiseen ja puhumiseen. Mielikuvituksen, ilmaisun ja heittäytymisen yhdistäminen kävelemiseen ja puhumiseen.

6. Kurssin aikataulu

Maalis-toukokuussa on neljä etätapahtumaa, joissa ryhmä kävelee ja harjoittelee runoja ulkoa antamieni ohjeiden avulla.

Aika (päivä/ kellonaika)

- 1.6.2018,17.30-21.00 Käveleminen, runo ja kontakti
- 2.6.2018,10-16 Käveleminen, runo ja kehonkieli
- 3.6.2018,10-15 Käveleminen, runo ja oman äänen mahdollisuudet
- 5.6.2018,17.30-21.30 Käveleminen, runo ja esityskokonaisuus
- 6.6.2018, 18.00- valmistautuminen ja esitys yleisölle
- 7.6.2018, klo? valmistautuminen ja esitys hankkeen päätapahtumassa

7. Kurssimateriaalit

Kurssilla harjoiteltavat runot kerätään ennakoilmoittautuneiden kanssa helmikuun loppuun mennessä.

Maalis-toukokuun neljään etäohjattuun kävelytapahtumaan tulevat ohjeet lähetetään vertaistutorille ennen jokaista kävelytapahtumaa. Keskustelemme vertaistutorin kanssa tehtävistä myös Skypen välityksellä.

Mielipidekysely kurssista

Kysymykset	Pisteytys
1. Kurssi vaikutti minuun positiivisesti	
2. Nautin kurssista	
3. Voisin suositella kurssia perheelleni tai ystäväilleni	
4. Ulkona opiskelu teki kurssista paremman	
5. Ulkona opiskelu lisäsi motivaatiosi	
6. Voisin ilmoittautua samanlaisille kursseille uudestaan	
7. Kurssin tavoite saavutettiin	

Kuinka parantaisit kurssia?

Puuttuiko siitä mielestäsi jotakin?

Olivatko materiaalit sopivia?

Mainitse lyhyesti Walk`n`Talk metodin hyviä ja huonoja puolia

Onko ulkona opiskelu muuttanut käsitystäsi opiskelusta?
