



ASEB – medzinárodný projekt zameraný na aktívne bezbariérové vzdelávanie seniorov prostredníctvom hudby a zborového spievania

JANKA BEDNÁRIKOVÁ



Summary

The current generation of seniors is experiencing their social status with much more difficulty than one could imagine. Seniors often feel lonely, unnecessary, useless, and without meaning and fulfillment in their lives. One of the activities that can at least partially alleviate these negative feelings is the international project ASEB. The project, Active Senior Education without Barriers, was created at the University of Ostrava (in Ostrava) within the European Erasmus + programs focused on adult education and including seniors. The following article will introduce the project and describe its focus, goals, and main pillars of its implementation.



Pojmy ako *staroba*, *starnutie* či *seniori* sú v súčasnej spoločnosti skloňované pomerne často. Zväčša je to však v negatívnych súvislostiach a konštatovania typu „*celá svetová populácia starne*“, „*zvyšujú sa náklady na seniorov*“, „*nebude sa mať o nich kto postarať, pretože klesá počet narodených detí*“ nám pomaly aj zovšedneli.

Starnutie je nezvratný biologický proces, ktorý sa dotýka každého z nás. Prirodzený životný rast vyústi do posledného obdobia života, ktorým je práve staroba. Prináša so sebou typické zmeny, s ktorými sa musí každý človek vysporiadať. Ak to nezvládne, dochádza k osobnostným krízam. Preto je dôležité, aby mu najbližšia rodina a tiež spoločnosť poskytli možnosti aktívneho prežívania staroby a nedovolili mu upadať do depresií a beznádeje. Rodina, spoločnosť i samotný senior musia robiť všetko preto,

aby staroba neznamenal degradáciu života, ale jeho naplnenie.

V pomere nedávnej minulosti bol starý človek neoddeliteľnou súčasťou rodiny, v ktorej bol vnímaný ako vážený člen a často pomáhal pri výchove, resp. dohliadaní na najmenších členov. Aktuálne sa však priemerný vek odchodu do dôchodku posunul oveľa vyššie a častokrát nie je možné prevziať starostlivosť o rodičov – seniorov. V takom prípade túto starostlivosť preberá štát. Na starostlivosti o seniorov participujú sociálne a zdravotnícke inštitúcie, ktoré v prípade potreby zabezpečujú aj neobmedzenú starostlivosť. Na význam sociálnych zariadení poukazuje neustále zvyšujúci sa počet záujemcov – čakateľov.

V uvedenom kontexte je nevyhnutné uvedomiť si, že generácia súčasných seniorov prežíva svoju osobnú situáciu ťažšie, než

si vieme predstaviť. Častokrát sú osamelí, cítia sa zbytočne, neužitočne, bez zmyslu života a bez jeho naplnenia. Aby sa tieto pocity seniorov aspoň čiastočne zmiernili, je viac než vítaná akákoľvek aktivita zameraná na vyplnenie ich voľného času a na využitie ich skúseností, vedomostí, resp. zručností. Jednou z takýchto aktivít sa stal aj medzinárodný projekt ASEB – *Active Seniors Educations withouth Barriers*,¹ teda Aktívne bezbariérové vzdelávanie seniorov. Projekt vznikol v rámci európskych programov Erasmus+ orientovaných na vzdelávanie dospelých vrátane seniorov. Sú financované Euróskou úniou a zamerané sú na posilnenie medzinárodnej spolupráce, zavedenie inovatívnych metód a na šírenie príkladov dobrej praxe.

Hlavným riešiteľom projektu je Ostravská univerzita v Ostrave, spoluriešiteľom je Fakulta zdravotníctva a Katedra hudby PF Katolíckej univerzity v Ružomberku. Ďalšími partnermi sú dve portugalské inštitúcie – Seniorská Univerzita vo Ferreira do Zêzere (*Universidade Sénior de Ferreira do Zêzere*) a Asocičná sieť univerzít tretieho veku (RUTIS – *Associação Rede de Universidades da Terceira Idade*) so sídlom v Porte. Do projektu sú zapojení manažéri, ekonómovia, technici, hudobní odborníci a experti z oblasti kultúrneho dedičstva zo všetkých štyroch inštitúcií, ktorí pracujú pod dohľadom gestorky a hlavnej koordinátorky projektu Ing. Zdeňky Telnarovej, Ph.D. z Prírodovedeckej fakulty Ostravskej univerzity. Vzdelávanie českých seniorov v rámci univerzít tretieho veku (U3V) funguje podľa tzv. francúzskeho modelu, ktorý bol predstavený v roku 1973 v Toulouse a pre ktorý je typické úzke napojenie na univerzitné prostredie. Medzi výhody tohoto modelu patrí predovšetkým aktívna participácia kvalifikovaných vysokoškolských pedagógov na výuke seniorov, ako aj možnosť využitia priestorovo-technického potenciálu danej univerzity. V Čechách sa od roku 1993 univerzity tretieho veku združujú v Asociácii univerzít tretieho veku, ktorá je členom AIUTA (*Internation Association of the Universities of*

the Third Age), EFOS (*European Federation of Older Students*) a európskej informačnej siete pre U3V. Univerzity, ktoré sú súčasťou Asociácie, môžu každoročne žiadať Ministerstvo školstva, mládeže a telovýchovy o finančné prostriedky, ktoré sa významne podieľajú na pokrytí nákladov a umožňujú minimalizovať poplatky seniorov na úroveň symbolických čiastok. V súčasnosti možnosť štúdia na U3V ponúka väčšina českých verejných vysokých škôl a tiež niektoré súkromné vysoké školy. V Ostrave bola U3V založená pri Ostravskej univerzite v roku 1991. Skupina seniorských frekventantov v súčasnosti pracuje s etablovaným speváckym zborom *Collegium bonum*. Záštitu nad celým projektom prevzala ZUŠ Eduarda Marhuly v Ostrave – Malých Horách.

Na Slovensku sa systematické vzdelávanie seniorov uskutočňuje od roku 1990, kedy vznikla prvá Univerzita tretieho veku (UTV) na Univerzite Komenského v Bratislave. Následne sa k tejto iniciatíve pripojili aj iné univerzity a boli otvorené ďalšie UTV, na Katolíckej univerzite v Ružomberku sa tak stalo v roku 2006. Zameranie študijných programov pre seniorov v našej krajine je rôznorodé, avšak doposiaľ sa zrealizovalo len veľmi málo programov s hudobným obsahom. Zapojenie sa do projektu ASEB je preto vynikajúcou príležitosťou zoznámiť sa s podobným typom vzdelávania v zahraničí a na základe tejto spolupráce vytvoriť originálny hudobný kurz so širším európskym zameraním. Do spolupráce na projekte bol pozvaný ružomerský *Chrámový zbor Andrej*. Je to autonómne teleso s takmer 130-ročnou tradíciou, ktoré svoje aktivity organizuje samostatne, príležitostne a výlučne na duchovné účely, teda vystupuje len počas slávnostných bohoslužieb na veľké liturgické sviatky a odpustové slávnosti, resp. na samostatných koncertoch.

Portugalsko je známe vysoko funkčným a osvedčeným systémom seniorských univerzít. Sú to neziskové inštitúcie, ktoré tvoria program vzdelávania dospelých na celom svete a ktorý zahŕňa milióny ľudí na 5 kontinentoch. V Portugalsku vznikla prvá

seniorská univerzita v roku 1976. Od roku 2005 všetky portugalské seniorské univerzity zastrešuje a zastupuje súkromná inštitúcia RUTIS, ktorá zgrupuje viac ako 45 000 študentov, 300 entít a 5 500 dobrovoľných učiteľov. Za týmto účelom podporuje pravidelné kultúrne, spoločenské a vzdelávacie aktivity, ktoré vedú k učeniu v neformálnom prostredí. Zaujímavosťou je skutočnosť, že väčšina zápisov na aktivity v seniorských portugalských univerzitách sa týka hudobnej oblasti, konkrétne členstva v hudobných zoskupeniach. Hlavným zameraním RUTIS je podpora aktívneho starnutia a podpora seniorských univerzít v Portugalsku.

Seniorská Univerzita vo Ferreira do Zêzere ako ďalší partner projektu vznikla vďaka združeniu zameranému na zlepšovanie a sociálnu starostlivosť v Piase (*Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Pias*) v apríli roku 2009. Poslaním tejto inštitúcie je podporovať vedomosti a kultúrnu, vedeckú a technickú výučbu v rôznych oblastiach vedomostí a sociálnej činnosti.

Cieľom projektu ASEB je vytvoriť systém inkluzívneho vzdelávania seniorov s využitím informačných technológií a neverbálnej komunikácie pomocou hudby. Používanie hudby v geriatrickej a gerontologickej je čoraz frekvencovanejšie, pretože hudba má výrazné účinky na psychologickú, emocionálnu, fyzickú a sociálnu úroveň, ktoré nakoniec ovplyvňujú úroveň sebaúcty a socializácie starších ľudí. Hudobné činnosti vykonávané staršími ľuďmi, najmä tie, ktoré majú improvizatívny charakter, môžu mať vplyv na výkonnosť a zlepšovanie fyzického i psychického stavu seniorov. A keďže v projekte ASEB zúčastnení aktéri pochádzajú z rôznych etnických skupín, je nevyhnutné zamerať sa aj na význam interkultúrneho vzdelávania. Jedným z najdôležitejších zámerov projektu je každopádne vzbudenie aktívneho prístupu seniorov k vzdelávacím aktivitám a sociálnemu začleneniu.

Projekt je postavený na 4 pilieroch: sociálna inklúzia, aktívny a kreatívny prístup k vzdelávaniu seniorov, schopnosť využívať informačné technológie a medzigeneračný

dialóg. Všetky štyri piliere sú poprepájané niekoľkými aktivitami, ktoré sa v priebehu projektu realizujú. Aktivity zabezpečujú, resp. garantujú prizvaní odborníci z oblasti informačných technológií, ale predovšetkým hudobní experti zo všetkých troch zúčastnených krajín.

Plánovaných výstupov projektu ASEB je niekoľko: prvým z nich je vytvorenie spoločného metodického postupu vedenia seniorských zborov, ktorý bude odrážať zmienené 4 piliere a zároveň sa pokúsi integrovať príklady dobrej praxe ostatných partnerov. Ďalším výstupom, ktorý je takisto pred ukončením, je medzinárodný spevník pozostávajúci z 30 vybraných slovenských, českých a portugalských piesní. Ide o reprezentatívne piesne z každej krajiny, pričom slovenský partner ponúka prevažne tradičnú duchovnú pieseň, český partner tradičnú domácu ľudovú pieseň a portugalský partner rovnako ľudovú pieseň s využitím typických hudobných nástrojov cavaquinho a ukulele. Úpravy týchto piesní sú priradené seniorskému speváckovi a zohľadňujú aj medzinárodný charakter projektu: ku každej piesni bude v národných jazykoch priložený voľný preklad a krátka charakteristika k piesňam.

V kontexte týchto dvoch výstupov sa v Portugalsku nedávno uskutočnilo medzinárodné sústredenie hudobných špecialistov, na ktorom sa zadefinovali posledné úpravy k metodike aj k spevníku a zároveň si hudobníci osvojili základy hry na hudobných nástrojoch cavaquinho a ukulele s cieľom priblížiť ich v domácom prostredí. V priebehu nasledujúceho akademického roka sa bude realizovať tzv. pilotáž navrhutej metodiky v približne 20-členných skupinách, teda v každom participujúcom zbore. Na zdieľanie informácií, úspechov a prípadných ťažkostí bol vytvorený elektronický priestor,² kde sa okrem zmienených dokumentov budú priebežne ukladať amatérske videozáznamy zo speváckych skúšok ako i záverečné záznamy s finálnymi verziami jednotlivých spevov, ktoré budú akýmsi vzorovým materiálom pre zahraničných spo-

lupartnerov. Na e-platforme je vytvorený aj priestor na diskusiu, otázky a osobné zdieľanie názorov, ktoré predpokladáme zvlášť pri nacvičovaní portugalských piesní u našich seniorov a naopak. Výsledky tohto speváckeho úsilia sa odprezentujú na spoločnom medzinárodnom koncerte v Čechách v septembri roku 2022, na ktorom sa zúčastnia vybraní seniory z každého participujúceho zboru.

Okrem speváckych aktivít sú pre účastníkov projektu pripravené aj e-learningové kurzy v troch jazykových mutáciách, ktoré sú obsahovo zamerané na kultúrne dedičstvo každej krajiny s vlastnými hudobnými špecifikami. Kurzy sú už takisto sprístupnené na spoločnej internetovej platforme a môžu ich sledovať prakticky všetci frekvencianti univerzít tretieho veku v Čechách, na Slovensku aj v Portugalsku. Aj v rámci kurzov o kultúrnom dedičstve je vytvorený online priestor pre komunikáciu a vzájomné zdieľanie medzi seniormi.

Hoci pandémie výrazne poznačila začiatok spolupráce na tomto zaujímavom projekte, ktorý sa mal spustiť v septembri 2020, avšak z preventívnych a bezpečnostných dôvodov bol jeho štart posunutý prakticky o celý rok,

dnes sa garanti a riešitelia projektu tešia z prvých dielčích výsledkov: vytvorenie spoločného online priestoru (platformy), e-learningových kurzov o kultúrnom dedičstve, medzinárodného spevníka a prakticky dvoch metodických dokumentov, z ktorých širšia verzia zachytáva ciele, štruktúru, náplň a realizáciu celého projektu, užšia verzia môže v budúcnosti poslúžiť ako príručka pre zborovodcov seniorských speváckych zborov pri zborových nácvikoch, resp. pri orientovaní sa v seniorskom hudobnom priestore.

Na záver chcem vyjadriť presvedčenie, že vďaka realizácii projektu ASEB sa nám aspoň čiastočne podarí znížiť súčasné negatívne trendy v súvislosti s aktuálnym statusom staršej generácie a ponúkame tak pre seniorov z Ostravy, Ružomberka a Ferreiry do Zézere (a nielen im) nové možnosti rozvíjania, kreativity a predovšetkým zaujímavých výziev, vyplývajúcich z cieľov a aktivít projektu. Sociálna inklúzia prostredníctvom hudby, ktorú tu môžeme označiť ako vzdelávací nástroj pre seniorov, môže tiež slúžiť ako zdroj sociálnej mediácie a nových medziľudských vzťahov v interakcii s novými subjektmi a inštitúciami v domácej i medzinárodnej komunite.

Poznámky:

- 1 Tento príspevok vznikol ako súčasť projektu Erasmus+ *Active Seniors Educations withouth Barriers* 2020-1-CZ01-KA204-078151.
- 2 Účastníci projektu majú k dispozícii samostatný online priestor v rámci stránky <https://isev.osu.cz/>, ktorú vytvoril, spravuje a sprístupňuje hlavný riešiteľ projektu – Ostravská univerzita v Ostrave.

Literatúra:

1. FROLKIS, V. 1990. *Starnutie a predĺženie života*. Bratislava: Osveta. ISBN 80-217-01-40-4
2. LANGMEIER, J. – KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývinová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-2471-284-9
3. PAYNE, J. a kol. 2005. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-657-0
4. ŠTILEC, M. 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-920-8
5. STUART-HAMILTON, I. – KREJČÍ, J. 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2
6. TELNAROVÁ, Z. 2021. Čeští, slovenští a portugalské seniory vytvoří mezinárodní pěvecký sbor. In: *Cantus, čtvrtletník pro sborové umění*, roč. XXXII, 2/2021 (128), s. 46–47. ISSN 1210-7956

7. VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

Internetové zdroje:

<http://www.aiu3a.com/>

<http://www.au3v.cz/>

<http://www.rutis.pt/paginas/1/quem-somos/>

<https://asutv.sk/>

<https://isev.osu.cz/>

<https://regiaoodezere.pt/category/associacoes/universidade-da-terceira-idade-de-ferreira-do-zezere/>

<https://www.ambesp.liga-te.org/>

<https://www.efos-europa.eu/>

Résumé

Generácia súčasných seniorov prežíva svoj spoločenský status oveľa ťažšie, než si vieme predstaviť. Seniori sú častokrát osamelí, cítia sa zbytočne, neužitočne, bez zmyslu života a bez jeho naplnenia. Jednou z aktivít, vďaka ktorým je možné tieto negatívne pocity seniorov aspoň čiastočne zmierniť, je medzinárodný projekt ASEB – *Active Seniors Educations withouth Barriers* (Aktívne bezbariérové vzdelávanie seniorov). Projekt vznikol na Ostravskej univerzite v Ostrave v rámci európskych programov Erasmus+ orientovaných na vzdelávanie dospelých vrátane seniorov. Nasledujúci príspevok projekt predstaví a priblíži jeho zameranie, ciele a hlavné piliere jeho realizácie.

Kľúčové slová: ASEB. Univerzita tretieho veku. Vzdelávanie seniorov. Medzinárodná spolupráca. Zborové spievanie.

Keywords: ASEB, The University of the Third Age, Education of Seniors, International Cooperation, Choral Singing.

Doc. PaedDr. Janka Bednáriková, PhD. pôsobí na Katedre hudby Pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku od jej založenia. Jej odbornou profiláciou je gregoriánsky chorál, ktorý vyštudovala na Pápežskom inštitúte posvätné hudby v Ríme. Vedecky sa zaoberá problematikou stredovekej hudby a spracovaním najstarších notovaných pamiatok gregoriánskeho chorálu na území dnešného Slovenska. Je tiež zakladateľkou a umeleckou vedúcou študentského vokálneho telesa *Schola Cantorum Rosenbergensis*, s ktorým sa zúčastňuje na verejných vystúpeniach, liturgických slávnostiach a na koncertoch duchovnej hudby.



ASEB

ACTIVE SENIORS' EDUCATION
WITHOUT BARRIERS

Active Seniors Educations withouth Barriers
2020-1-CZ01-KA204-078151



Erasmus+