

Εκπαίδευση ατόμων τρίτης ηλικίας

Η ενεργός γήρανση

Ελισάβετ Λαζαράκου, Επίκουρη Καθηγήτρια Ε.Κ.Π.Α.



Ποιος είναι ηλικιωμένος;
Τι είναι γήρανση;
Είναι το γήρας ένα βιολογικό γεγονός ή μία
κοινωνική κατασκευή;
Για ποιους λόγους οι ηλικιωμένοι
απειλούνται από περιθωριοποίηση και
κοινωνικό αποκλεισμό;



Ποιος είναι ηλικιωμένος;

Στις δυτικές κοινωνίες ο όρος ηλικιωμένος αποδίδεται σε όσους:

- έχουν υπερβεί το 65^ο έτος της ηλικίας τους
- παίρνουν αποφάσεις για το πώς θα περάσουν την τρίτη ηλικία
- έχουν περάσει οι δεσμεύσεις της δεύτερης ηλικίας
- βρίσκονται περίπου στο έτος συνταξιοδότησης

Οι ηλικιωμένοι αποτελούν μεγάλο μέρος του πληθυσμού και αυξάνονται συνεχώς.

Η εκπαίδευση μέχρι πρόσφατα ήταν κάτι που δεν αφορούσε τους ηλικιωμένους.



Τι είναι γήρανση; Πώς προσδιορίζεται η τρίτη ηλικία;

Γήρανση είναι μία πολύπλοκη διαδικασία μη αναστρέψιμων μεταβολών που γίνονται σε επίπεδο φυσιολογίας του οργανισμού και επέρχονται φυσιολογικά με την πάροδο του χρόνου.

Ο ρυθμός και ο βαθμός της διαδικασίας γήρανσης διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Άρα η γήρανση είναι μία ατομική διαδικασία η οποία λαμβάνει χώρα με διαφορετικούς ρυθμούς για κάθε άτομο.

Είναι αυθαίρετη κάθε προσπάθεια καθορισμού της χρονολογικής ηλικίας ως έναρξης των μεταβολών της γήρανσης. Οι κοινωνικοψυχολογικοί παράγοντες μπορούν να επιβραδύνουν ή να επιταχύνουν τις αλλαγές.

Το γήρας δεν είναι μόνο χρονολογικός προσδιορισμός αλλά και πολιτισμικός και κοινωνικός.



Σύμφωνα με τη **θεωρία της αποδέσμευσης** οι ηλικιωμένοι πρέπει να αποδεσμεύονται από τον κόσμο της εργασίας και τις απαιτήσεις της ζωής αφού δεν είναι πια εξοπλισμένοι με τις απαραίτητες σωματικές και τις πνευματικές ικανότητες.

Η εκπαίδευση στην τρίτη ηλικία θα πρέπει να τους βοηθήσει να κατανοήσουν την αναγκαιότητα της αποδέσμευσής τους από τα κοινωνικά δρώμενα και να ζήσουν ήσυχοι την υπόλοιπη ζωή τους.

Σύμφωνα με τη **λειτουργική θεωρία** η απώλεια του εργασιακού ρόλου των ηλικιωμένων τους οδηγεί σε κρίση ταυτότητας.

Σκοπός της εκπαίδευσης στην τρίτη ηλικία είναι να διευκολύνει τους ηλικιωμένους να προσαρμοστούν στην ιδέα της συνταξιοδότησης και να συμμετάσχουν σε επιμορφωτικά προγράμματα και σε κοινωνικές δραστηριότητες για να γεμίσουν ευχάριστα τον χρόνο τους.



Σύμφωνα με τη θεωρία του κοινωνικού δομισμού, η τρίτη ηλικία είναι μία κοινωνική κατασκευή που διαμορφώνεται λόγω δημογραφικών, οικονομικών και εργασιακών διαδικασιών.

Οι ηλικιωμένοι είναι ζωντανά στοιχεία της κοινωνίας και δεν πρέπει να αποχωρίζονται από αυτήν.

Οι θεωρητικοί του κοινωνικού δομισμού δίνουν έμφαση στην ανάγκη να δοθεί κοινωνικός ρόλος στους ηλικιωμένους και προσπαθούν να αναπτύξουν μία θεωρία για την εκπαίδευση των ηλικιωμένων.

Η εκπαίδευση ενηλίκων θα πρέπει να συμπεριλάβει αυτά που οι ηλικιωμένοι μπορούν και θέλουν να κάνουν.



Σύμφωνα με την κριτική θεωρία, η εκπαίδευση των ηλικιωμένων θα πρέπει να αποτελεί μέσο συνειδητοποίησης της θέσης και του ρόλου τους στην κοινωνία και της παρέμβασής τους στο κοινωνικό πλαίσιο ώστε να βελτιώνεται η ζωή τους.

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να εκπαιδεύονται ώστε να αναμορφώνουν την ταυτότητά τους και το περιβάλλον τους.

Οι ηλικιωμένοι αποτελούν ανεκμετάλλετους ανθρώπινους πόρους, έχουν εμπειρία, δεξιότητες και ταλέντα και μπορούν να προσφέρουν στην κοινωνία.

Τόσο για το καλό των ηλικιωμένων όσο και για το καλό της κοινωνίας θα πρέπει να προσφέρουμε ευκαιρίες μάθησης στους ηλικιωμένους και ευκαιρίες εργασίας (επ' αμοιβή ή εθελοντικά) εφόσον το επιθυμούν ώστε να βελτιώσουν τη ζωή τους.



Η οικονομική κρίση των τελευταίων χρόνων ανέδειξε ότι οι ηλικιωμένοι ανήκουν στις κατηγορίες που απειλούνται από περιθωριοποίηση και κοινωνικό αποκλεισμό. Για ποιους λόγους συμβαίνει αυτό;

1. Η φθίνουσα πορεία της φυσικής και πνευματικής κατάστασης δημιουργεί αρνητικά στερεότυπα για τους ηλικιωμένους.
2. Η απομάκρυνση από την ενεργό εργασιακή ζωή δημιουργεί ορισμένες φορές ψυχολογικά προβλήματα.
3. Οι αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον δημιουργούν αποσταθεροποίηση π.χ. αυτονόμηση παιδιών, θάνατος προσφιλών προσώπων.
4. Η αίσθηση της περιθωριοποίησης από την πλευρά της οικογένειας και της κοινωνίας συνεπάγεται την απώλεια της αυτοπεποίθησης.

Τα άτομα μεγάλης ηλικίας μαθαίνουν;
Τα άτομα της τρίτης ηλικίας γνωρίζουν τις ανάγκες τους;
Υπάρχουν στερεότυπα από την πλευρά της κοινωνίας προς τους ηλικιωμένους;
Υπάρχουν στερεότυπα από την πλευρά των εκπαιδευτών προς τους ανθρώπους τρίτης ηλικίας;
Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι κάποιοι έχουν παραιτηθεί;
Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι κάποιοι μπορεί να είναι ασθενείς;

Εσείς ποιες
αντιλήψεις έχετε
για τους
ηλικιωμένους;



Οι ηλικιωμένοι θεωρούνταν μία μειονοτική αλλά και μειονεκτική ομάδα, αποτελούσαν ένα κοινωνικό πρόβλημα.

Μειονοτική ομάδα γιατί είναι λίγοι.

Μειονεκτική ομάδα γιατί:

- ξεχνούν
- διασπάται η προσοχή τους
- έχουν εξασθενημένη φυσική και πνευματική κατάσταση
- παραμελούνται από την οικογένειά τους
- έχουν κακή οικονομική κατάσταση
- έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση
- στερούνται κινήτρων μάθησης

Συμφωνείτε;



Εσείς τι αντιλήψεις έχετε για τα άτομα τρίτης ηλικίας;

01

Χαρακτηριστικά ενηλίκων εκπαιδευομένων τρίτης ηλικίας



Αρκετοί έχουν τάσεις παραίτησης ή έχουν παραιτηθεί.

Αρκετοί δεν έχουν καλή υγεία ή έχουν έκπτωση στις αισθήσεις.

Υπάρχουν εκπαιδευόμενοι που δηλώνουν:
«Εσύ είσαι μικρότερος και δεν μπορείς να με εκπαιδεύσεις εμένα που είμαι μεγαλύτερος».

Πώς θα αντιδρούσατε ως εκπαιδευτές σε αυτές τις καταστάσεις;

Είναι σημαντικό να δίνονται θετικά παραδείγματα καλής διαχείρισης της γήρανσης.



Ποιοι λόγοι κάνουν τους ηλικιωμένους να
επιστρέφουν στην εκπαίδευση;
Τα άτομα μεγάλης ηλικίας μαθαίνουν;
Τα άτομα της τρίτης ηλικίας γνωρίζουν τις
ανάγκες τους;
Τι τους κάνει να θέλουν να μάθουν;



Ποιοι λόγοι θεμελιώνουν τη σημασία της εκπαίδευσης των ηλικιωμένων;

1. Οι ηλικιωμένοι αποτελούν μεγάλο μέρος του πληθυσμού και αυξάνονται συνεχώς.
2. Υπάρχει μεγάλο χάσμα ανάμεσα στην εκπαίδευση των νέων και των ηλικιωμένων.
3. Υπάρχει έντονη επιφύλαξη απέναντι στην θεσμοθετημένη εκπαίδευση από τους ηλικιωμένους.
4. Υπάρχει ολοένα αυξανόμενο αίτημα των ηλικιωμένων για την ικανοποίηση των εκπαιδευτικών τους αναγκών.



Ερευνητικά δεδομένα στο πεδίο των νευροεπιστημών δείχνουν ότι το μυαλό των ηλικιωμένων ανταποκρίνεται στις αλλαγές του περιβάλλοντος σε όλη τη διάρκεια της ζωής.

Άρα, η εκπαίδευση στην τρίτη ηλικία δεν είναι ουτοπία.

Αν και παρατηρείται κάποια εξασθένηση της μνήμης και της ζωτικότητας μετά τα 70 χρόνια, γενικότερα θα λέγαμε ότι οι περισσότεροι ηλικιωμένοι μπορούν αν χρησιμοποιούν το μυαλό τους και τις δεξιότητές τους, όπως και οι νέοι.



Θέλουν να μάθουν γιατί βλέπουν τις ανάγκες που αναδύονται από την κοινωνική ζωή.



Σπάνια κάποιος άνω των 65 ετών παράγει ένα σπουδαίο έργο στο πεδίο της τέχνης, της επιστήμης ή της ακαδημαϊκής καριέρας.

Μιχαήλ Άγγελος, 79 ετών εικονογράφησε το παρεκκλήσι του Αγίου Παύλου στο Βατικανό
Βενιαμίν Φραγκλίνος, 78 ετών παρουσίασε τους διεστιάκους φακούς

Τζουζεπε Βέρντι, 80 ετών έγραψε τη όπερα Falstaff

Εμμανουήλ Κριαράς, 104 ετών συντάσσει το λεξικό της ελληνικής γλώσσας

Γιάννης Μόραλης, 90 ετών παρουσίασε την τελευταία του έκθεση με ελαιογραφίες.

Ποια είναι τα οφέλη της μάθησης στην τρίτη ηλικία;

Ποιος είναι ο σκοπός και οι εκπαιδευτικοί στόχοι ενός προγράμματος εκπαίδευσης για την τρίτη ηλικία;

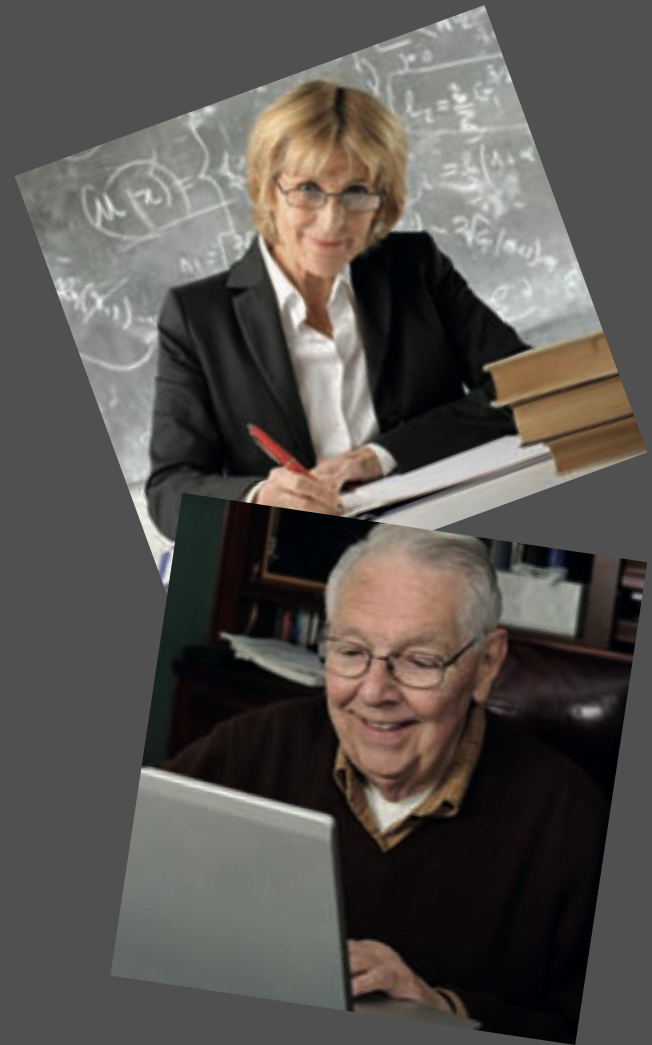
Τι περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης για την τρίτη ηλικία;

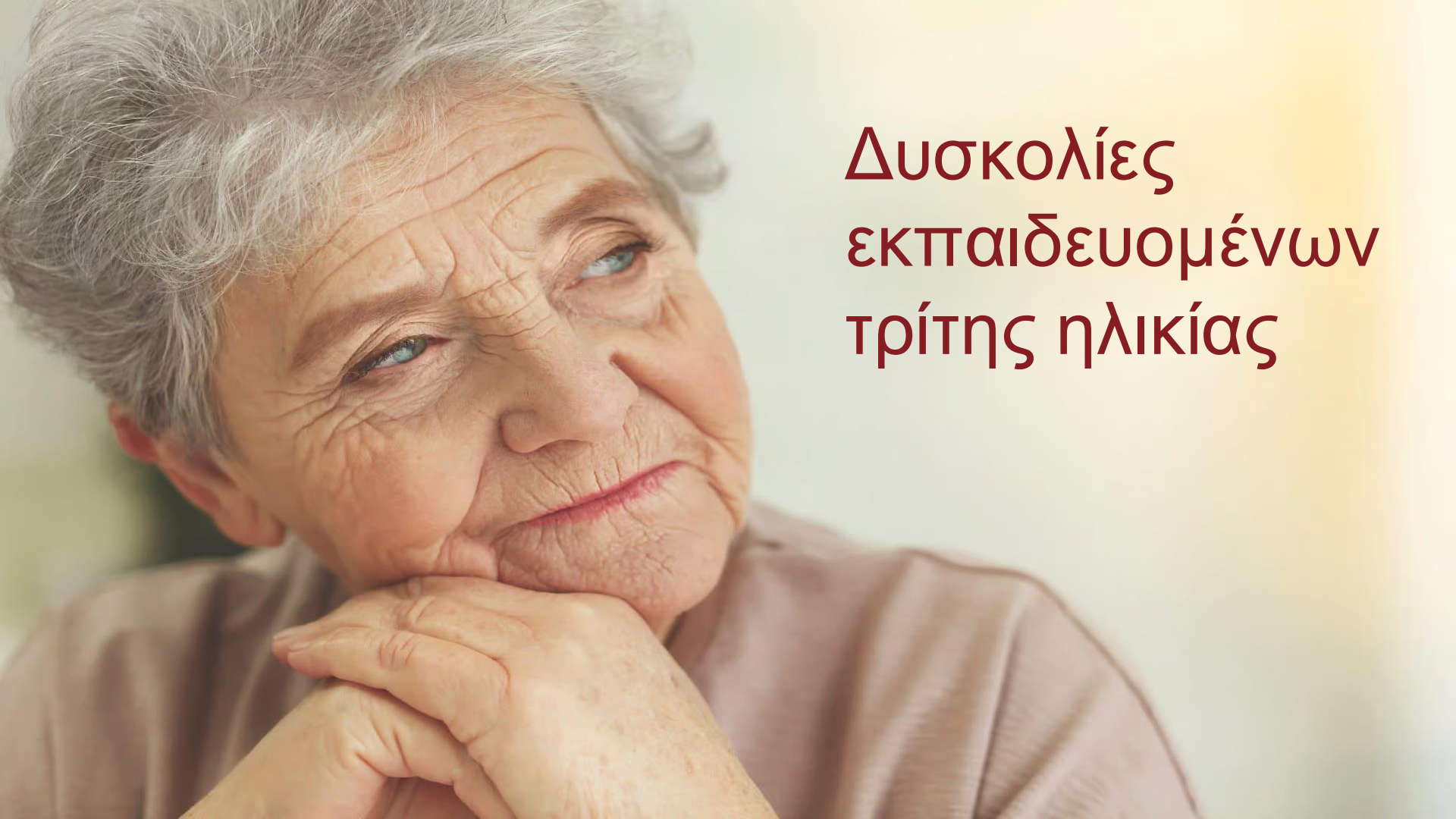


Η εκπαίδευση στοχεύει στην ενδυνάμωση των ικανοτήτων τους και τη συμμετοχή στην κοινωνία για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και χωρίς εξάρτηση από τρίτους.

Πρέπει να τους θεωρούμε ισάξιους με τους ενεργούς επαγγελματικά ανθρώπους.
Η θέση τους στην εργασία γίνεται ολοένα και πιο αναγκαία λόγω της σταδιακής γήρανσης του πληθυσμού.

Ευκαιρίες εργασίας: αμειβόμενη εργασία, εθελοντική εργασία και αυτοαπασχόληση.
Ο αριθμός των ατόμων τρίτης ηλικίας που φοιτούν στο Πανεπιστήμιο αυξάνεται διαρκώς.





Δυσκολίες
εκπαιδευομένων
τρίτης ηλικίας

Ποιες δυσκολίες/εμπόδια αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευόμενοι τρίτης ηλικίας όταν συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά προγράμματα;

Πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν οι ηλικιωμένοι αυτές τις δυσκολίες;



Δυσκολίες φοίτησης εκπαιδευομένων τρίτης ηλικίας

Καταστασιακές δυσκολίες	οι συνθήκες της ζωής τους, κινητικές δυσκολίες, δυσκολίες μετακίνησης, επιμέλεια εγγονών
Θεσμικές δυσκολίες	υψηλά δίδακτρα, ακατάλληλα προγράμματα, έλλειψη ευαισθητοποίησης από μέρους του εκπαιδευτή, απρόσωπες διαδικασίες εγγραφής, μη ελκυστικά προγράμματα
Επικοινωνιακές δυσκολίες	δυσκολίες πρόσβασης στην ενημέρωση, κακοτυπωμένα φυλλάδια, χρήση μόνο διαδικτύου ως μέσου επικοινωνίας, αδυναμία να βρουν το κατάλληλο πρόγραμμα
Ψυχοκοινωνικές δυσκολίες	στάσεις, αξίες σχετικά με τα γηρατειά, αντιλήψεις των ηλικιωμένων για τις δυνατότητές τους, για τον ρόλο του δασκάλου και του μαθητή, χαμηλή αυτοεικόνα

Για την υπέρβαση των δυσκολιών των ηλικιωμένων χρειάζεται:

- να ενθαρρύνονται να εκφράζονται ελεύθερα
- να ανταλλάσσουν ιδέες με τους συνεκπαιδευομένους τους
- να ενεργοποιούν την κριτική σκέψη και τον κριτικό στοχασμό
- να ενθαρρύνονται να αυτενεργούν και να αυτοκατευθύνονται
- να συμμετέχουν στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων
- να διαπιστώνουν άμεσα τα οφέλη από την εκπαίδευση στη ζωή τους
- να συσχετίζουν τις νέες γνώσεις με τις εμπειρίες της ζωής τους
- να διευκολύνονται να συμμετέχουν στην εκπαίδευση ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες τους (π.χ. μεγάλα γράμματα, διευκόλυνση μετακίνησης, άνετα καθίσματα, αίθουσες στο ισόγειο, πρόσβαση με ΜΜΜ, εργονομικά έπιπλα κτλ.)
- να εκπαιδεύονται σε περιβάλλοντα υψηλής αλληλεπίδρασης
- οι εκπαιδευτές τους να είναι και εμπυχωτές



Ποιες είναι οι εκπαιδευτικές ανάγκες των ηλικιωμένων;

1. Βασική εκπαίδευση ενηλίκων
2. Εκπαίδευση δια βίου, εκπαίδευση δεύτερης ευκαιρίας
3. Κατάρτιση και απασχόληση
4. Προσωπική ανάπτυξη για μία αρμονική ζωή στην οικογένεια και την κοινωνία

Πώς μαθαίνουν οι ηλικιωμένοι; Σε αμιγείς ομάδες ομηλίκων ή σε μικτές ομάδες;

Ποιες διδακτικές μέθοδοι συνάδουν με την εκπαίδευση ενηλίκων;



Η γήρανση στην Ευρώπη

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52021DC0050&from=EL>



Βρυξέλλες, 27.1.2021
COM(2021) 50 final

ΠΡΑΣΙΝΗ ΒΙΒΛΟΣ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

Προώθηση της αλληλεγγύης και της υπευθυνότητας μεταξύ των γενεών

EL

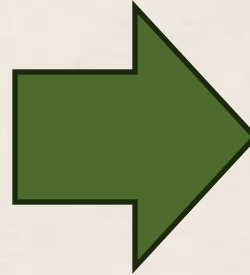
EL



«Ποτέ άλλοτε στην ευρωπαϊκή ιστορία δεν απολάμβαναν τόσο πολλοί άνθρωποι τόσο μακριά και υγιή ζωή. Περισσότεροι από ποτέ παραμένουν ενεργοί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, παρατείνουν την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες μετά τη συνταξιοδότηση. Χάρη στον υγιεινότερο τρόπο ζωής και την ιατρική πρόοδο (βελτιωμένη πρόληψη, διάγνωση και θεραπεία ασθενειών), οι περισσότεροι συνταξιούχοι είναι υγιείς και μπορούν να επιλέξουν τον τρόπο με τον οποίο θα διαθέσουν τον χρόνο τους. Αυτές οι νέες πραγματικότητες αλλάζουν την αντίληψή μας για τη γήρανση, φωτίζοντας τη σημαντική συμβολή των μεγαλύτερης ηλικίας ατόμων στην κοινωνία και την οικονομία μέσω της διαγενεακής μάθησης και της συνοχής».

(Πράσινη βίβλος για τη γήρανση, 2021, σ. 12)

Τις τελευταίες πέντε δεκαετίες, το προσδόκιμο επιβίωσης κατά τη γέννηση αυξήθηκε κατά περίπου 10 έτη τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των περιφερειών της ΕΕ διαφέρουν σημαντικά, ιδίως μεταξύ αστικών και αγροτικών περιοχών· σε ορισμένους τόπους σημειώνεται σημαντική γήρανση και σε άλλους διεύρυνση του ενεργού πληθυσμού τους. Η Ευρώπη δεν είναι σε καμία περίπτωση η μόνη ήπειρος με γηράσκοντα πληθυσμό, αλλά η διαδικασία έχει προχωρήσει περισσότερο εδώ. Ενδεικτικά, η σημερινή διάμεση ηλικία των 42,5 ετών στην Ευρώπη είναι υπερδιπλάσια σε σχέση με την Αφρική. Το χάσμα αυτό θα παραμείνει μεγάλο τις επόμενες δεκαετίες.



επιπτώσεις στην
οικονομία, στα
συστήματα υγείας,
στην κοινωνική
συνοχή

ευκαιρίες για τη
δημιουργία νέων
θέσεων εργασίας

**πολιτικές για τη
γήρανση**

Η πραγματικότητα

- Ο αριθμός των πολύ ηλικιωμένων στην ΕΕ-27 μεταξύ 2019 και 2050 προβλέπεται να υπερδιπλασιαστεί, αυξημένος κατά 113,9% (EUROSTAT, 2020).
- Σε ευρωπαϊκό πλαίσιο, η Πορτογαλία, η Ισπανία, η Ελλάδα και η Ιταλία, το 2019, είχαν τα υψηλότερα ποσοστά πολύ ηλικιωμένων και αυτή η τάση αναμένεται να αυξηθεί εκθετικά.
- Μέχρι το 2050, τα άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω αναμένεται να αντιπροσωπεύουν το 45,9% του πληθυσμού στην Ιταλία και περισσότερο από το 45,0% στην Πορτογαλία, την Ελλάδα και την Πολωνία.
- Η Σουηδία αναδεικνύεται ως χώρα σήμα κατατεθέν στην «ενεργό γήρανση».
- Παρά την πραγματικότητα κάθε χώρας, όλα τα κράτη μέλη καλούνται να αναπτύξουν νέες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση αυτής της αναδυόμενης πραγματικότητας.



Το πρόβλημα

Στους ηλικιωμένους εντοπίσαμε επίσης ότι:

- Το χαμηλό επίπεδο συμμετοχής των ηλικιωμένων στη δημόσια ζωή είναι αποτέλεσμα της χαμηλής πίστης στις ικανότητές τους και, επομένως, του χαμηλού κινήτρου για ανάληψη δράσης.
- Υπάρχει ανεπαρκές επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων των μελών ανώτερων οργανισμών σχετικά με τη γήρανση.
- Χαμηλή αποτελεσματικότητα των υφιστάμενων μορφών ενεργοποίησης ηλικιωμένων (τις περισσότερες φορές πρόκειται για παθητικές μορφές: διαλέξεις/ομιλίες/εργαστήρια).
- Στην ΕΕ, επικρατεί μια νοοτροπία και μια κοινωνική ατμόσφαιρα αποθάρρυνσης, απελπισίας, απαισιοδοξίας και απελπισίας. Αυτό είναι εύκολο να εντονότερο σε όποιον βιώνει μοναξιά, ειδικά όταν περνάει μια πανδημία και λόγω των πρόσφατων συγκρουσιακών γεγονότων στην Ευρώπη. Αυτά τα τελευταία γεγονότα ασκούν μεγάλη πίεση στην ευημερία των ηλικιωμένων πολιτών αλλά και στους νεότερους πολίτες.
- Τέλος, υπάρχει ανεπαρκής αξιοποίηση των τοπικών πλεονεκτημάτων (εσωτερικές δυνάμεις και ικανότητες του πολίτη, κοινωνικοί δεσμοί, δίκτυα, ενώσεις, ιδρύματα, πρωτοβουλίες, φυσικοί πόροι). Αυτά αποτελούν χρήσιμα και είναι ευρηματικά στοιχεία για να αντεπεξέλθουμε σε αυτήν την πρόκληση.

2 πολιτικές για
μία ακμάζουσα
γηράσκουσα
κοινωνία

υγιάς και ενεργός
γήρανση

Η Ευρώπη απαντά με δύο τρόπους

δια βίου μάθηση

προώθηση υγιεινών
τρόπων ζωής

πρόληψη κατά των
ασθενειών

επένδυση στις
γνώσεις, δεξιότητες
και ικανότητες

διαγενεακή αλληλεγγύη, ενεργός κινητικότητα, κοινωνική δικαιοσύνη

εθελοντισμός,
συνεργασία, αλληλεγγύη
μεταξύ των γενεών,
αποφυγή μοναξιάς

διαγενεακή μάθηση,
ανταλλαγή εμπειριών
μεταξύ των νέων και
ηλικιωμένων,
«πολυδιαγενεακές
κατοικίες»

ενεργός κινητικότητα,
ποδηλασία, αθλητισμός
άνω των 65 ετών

αποφυγή της φτώχειας,
δίκαιες και βιώσιμες
συντάξεις

στήριξη ευάλωτων
ηλικιωμένων από μη
αμοιβόμενους
φροντιστές

ψηφιοποίηση,
συνδεσιμότητα,
υπηρεσιών

Η δια βίου μάθηση αποτελεί μέρος της απάντησης στις προκλήσεις της γήρανσης.

Αποφυγή συρρίκνωσης του ενεργού πληθυσμού της ΕΕ.

Τι προσφέρει η εκπαίδευση στην τρίτη ηλικία;

- απόκτηση και επικαιροποίηση δεξιοτήτων
- παραμονή στην εργασία
- αύξηση της εργασιακής ικανοποίησης
- καθυστέρηση της εμφάνισης της άνοιας
- ενεργός ρόλος στην κοινωνία
- δημοκρατική συμμετοχή
- μείωση της ανεργίας των ηλικιωμένων

