

BIN SGS02_2021_002: Univerzita podporujúca inteligentné aktívne starnutie

Web projektu: <https://ff.ucm.sk/sk/eea-grants/>

[University Enhancing the Smart Active Aging | Facebook](#)

Hlavný koordinátor projektu

Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave Nám. J. Herdu 2,
917 01 Trnava, Slovenská republika



Predstavenie projektu

- Projekt bol motivovaný skutočnosťou, že európska populácia starne, prehlbujú sa sociálne rozdiely medzi staršou dospelou populáciou západnej a východnej Európy a zvyšuje sa digitalizácia administratívy, verejných služieb, elektronickej komunikácie a virtuálnych voľnočasových aktivít.

Vďaka vedeckému pokroku, rozvoju technológií a zlepšeniu poskytovania zdravotníckych služieb budú ľudia žiť dlhšie napriek chronickým ochoreniam, postupne sa bude predlžovať priemerná dĺžka života a zvyšovať pomer starších dospelých k populácii v produktívnom veku.

Súčasná doba ponúka množstvo digitálnych nástrojov na inteligentné aktívne starnutie a vzdelávacie inštitúcie, ako sú univerzity, sú pripravené vzdelávať mladých ľudí, ako aj starších ľudí.



Predstavenie projektu

- **Verejnoprospešné technológie** (welfare technology) a technológie asistovaného bývania (ambient assisted living technologies) sa viac používajú vo vyspelých európskych krajinách a zohrávajú kľúčovú úlohu pri zabezpečovaní bezpečného života starších ľudí v domácnosti. Tieto technológie sa využívajú aj pri asistovanom stravovaní, rehabilitácii a kontrole životných funkcií, ale aj pri sociálnom kontakte.
- V rámci projektu sme využili skúsenosti v rámci zavedených opatrení *Nordic Ambient Assisted Living - Welfare Technologies for Active and Independent Living at Home* v Nórsku, ktoré realizovali v roku 2019. Zamerali sa na tieto oblasti:
 - Bezpečnosť starších ľudí žijúcich doma,
 - Asistenčné technológie a zariadenia,
 - Rehabilitácia a manažment ochorení,
 - Roboty a automatizácia,
 - Digitálne riešenia a inteligentné platformy pre starších ľudí.



Partneri

- Hlavný žiadateľ- **UCM v Trnave:**

PaedDr. Tímea Šeben Zaťková, PhD., doc. Mgr. Mariana Sirotová, PhD., Mgr. Veronika Michvocíková, PhD., PaedDr. Miroslav Ölvecký, PhD., Mgr. Marián Hostovecký, PhD., doc. Ing. Jana Jurinová, PhD., PhDr. Dominika Doktorová, PhD., PhDr. Gabriela Siantová, PhD., Mgr. Lukáš Kurajda, PhD., Martina Žiaková, Mgr. Barbora Vyskočová. Projektová administratívna manažérka: Martina Ivanová/ Anna Neslušanová/Lýdia Zvolenská/ Mária Beňová.

- Donorský projektový partner - **Kristiania University College (KUC):**

doc. PhDr. Miroslava Tokovská, PhD.

- Partner – **UMB v Banskej Bystrici:**

Mgr. Jana Šolcová, PhD.



Hlavné ciele projektu

- Cieľom projektu je **propagovať** problematiku **aktívneho a inteligentného starnutia medzi rôznymi vekovými skupinami, ktoré navštevujú univerzity.**

Čiastkové ciele:

- vypracovanie **modulov pre U3V** v Trnave - obsah orientovaný na oblasť verejnoprospešných technológií, digitálnych zručností a aktívneho starnutia,
- implementácia problematiky **aktívneho starnutia a verejnoprospešných technológií** pre prípravu pomáhajúcich profesionálov a vypracovanie metodiky výučby (budúcich učiteľov, psychológov, sociálnych pracovníkov),
- **propagácia konceptu aktívneho starnutia** medzi študentmi VŠ;
- vytvorenie **medzinárodného vedecko-výskumného tímu** - interdisciplinárneho výskumného tímu.



Inovatívnosť projektu

Originalita je založená na posilnení problematiky aktívneho inteligentného starnutia v rámci vzdelávania rôznych vekových skupín (nielen primárnej cieľovej skupiny starších ľudí):

- ide o inovatívny koncept v SR, pretože tieto otázky sa v súčasnosti riešia len v podmienkach špecifických študijných odborov, (napr. gerontológie, vzdelávania dospelých a sociálnej práce), ale v príprave iných odborníkov sa neuvádzajú, hoci starnutie je každodennou témou spojenou so širokou verejnosťou,
- zaviedla sa nová metodika výučby o verejnoprospešných technológiách a aktívnom starnutí, ktorá pozostáva z rovesníckeho učenia a vytvorenia rovesníckej siete (medzi staršími dospelými), učenia v rámci služby a praktických činností učiacich sa,
- použité nástroje rozvíjajú digitálne kompetencie a propagujú inteligentné (smart) technológie. Pre mnohých ľudí so zdravotným postihnutím a starších ľudí znamenajú technológie veľkú zmenu a zvýšenie kvality života. Ak sa digitálne technológie používajú správne, sú nástrojom, ktorý zvyšuje účasť a rovnosť a zároveň zabezpečuje dodržiavanie ľudských práv.



Cieľové skupiny projektu

Výsledky projektu budú prínosom pre študentov vysokých škôl akéhokoľvek veku :

- **mladí dospelí** (18-29 rokov) - výstupy projektu povedú k zlepšeniu ich informovanosti o problematike aktívneho starnutia, dosiahne sa rozvoj ich sociálnych postojov k starším dospelým,
- **dospelí** (vek 30-64 rokov) - zvýšenie povedomia o problematike aktívneho starnutia, podpora metodiky výučby obsahu súvisiaceho s danou problematikou, rozvoj digitálnych zručností,
- **starší dospelí** 65+ - rozvoj digitálnych zručností, podpora možností implementácie technológií sociálnej starostlivosti do reálneho života starších dospelých,
- projekt nepriamo osloví aj **kategóriu osôb so zdravotným postihnutím**, na starších ľuďoch možno nazerať ako na osoby, s pravdepodobným zdravotným alebo sociálnym znevýhodnením,
- Výstupy sú publikované a voľne dostupné aj po skončení projektu pre **širokú verejnosť** a **odborníkov a výskumníkov**.



Ukážka dobrej praxe v podpore aktívneho inteligentného starnutia prostredníctvom vzdelávania seniorov

- Záujmové vzdelávanie seniorov - **Aktívne starnutie s využitím počítača a smart technológií**
- štúdium rozdelené do dvoch častí (semestrov) v celkovom rozsahu **45 vyučovacích hodín** prezenčnej výučby.
- Výučba prebiehala pravidelne **1x** do týždňa v **4 hodinových blokoch** výučby.
- Tematické oblasti kurzu zahŕňali:
 - Základy práce s PC,
 - Tréning pamäti,
 - Aktívne starnutie a verejnoprospešné technológie,
 - Anglická terminológia pri práci s technológiami,
 - Slávnostné odovzdanie certifikátov o absolvovaní kurzu na slávnostnej promócií.



Hodnotenie absolvovaného vzdelávania účastníkmi

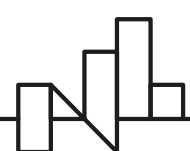
- **Atmosféra vzdelávania:** pozitívne (100%), (100%) by odporučili vzdelávanie svojim známym.
- **Hodnotenie úrovne lektorov vzdelávania:** všetkých učiteľov v kurze považovali za odborníkov (100%),
- **Hodnotenie vlastnej úrovne nadobudnutých vedomostí a zručností v oblasti SMART technológií po absolvovanom vzdelávaní:**
 - nadobudnuté poznatky, skúsenosti a zručnosti považujú všetci účastníci (100%) za využiteľné vo svojom osobnom živote, Po ukončení kurzu na otázku – „**Myslím si, že absolvovaním tohto kurzu som skúsenejším užívateľom smart technológií ako pred kurzom**“ odpovedalo 100% účastníkov pozitívne.
- **Názory účastníkov na ďalšie možnosti ich vzdelávania:**
 - Názory účastníkov, ktoré sa dotýkali zlepšenia možností ich ďalšieho vzdelávania zahŕňali viaceré **odporúčania**, ktoré spadajú do oblasti špecifických zásad edukácie seniorov.



Zhrnutie odporúčaní účastníkov vzdelávania

- účastníci požadujú vlastné tempo učenia sa,
- potrebujú mať k dispozícii prehľadné a názorné písomné informácie,
- preferujú maximum praktických aktivít a minimum teórie, z čoho vyplýva aj požiadavka jednotlivé kroky vo výučbe opakovať a dbať na to, aby ich senior sám skúšal, intenzívne preferujú dôraz na fixáciu, opakovanie nových poznatkov a to dokonca aj formou domácich úloh a zadaní.
- účastníci požadujú nižšie počty v skupine, ba až individualizáciu vo výučbe,

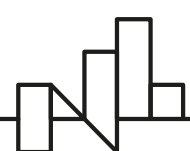
Naše skúsenosti poukazujú nielen na dôležitosť, ale najmä na otvorenosť seniorov a senioriek prepájať svoje aktívne starnutie s využívaním digitálnych a SMART technológií.



Implementácia problematiky aktívneho starnutia do kurzov vysokoškolského vzdelávania

Implementácia tém aktívneho starnutia v predmetoch:

- **Sociálna práca so seniormi** – téma: SMART aktívne starnutie (študijný odbor sociálna práca)
- **Aktivizácia seniorov** – téma: Využitie SMART verejnoprospešných technológií na aktivizáciu seniorov v sociálnych službách (študijný odbor sociálna práca)
- **Základy pedagogiky**- téma: Podpora duševného zdravia vo vyučovacom procese (študijný odbor učiteľstvo a pedagogické vedy)



Hodnotenie a spätná väzba na prednášky

S2: *"Učiteľ jasne vysvetlil vyučovanú tému."*

S4: *"Učiteľ prezentoval učebnú látku atraktívnym spôsobom a dokázal vzbudiť záujem."*

S6: *"Hodiny boli podnetné a inšpirujúce."*

S10: *"Príprava prezentácie pre seniorov a práca s aplikáciou bola veľmi užitočná. Myslím si, že to zlepší život seniorov a naučila som sa, čo je dôležité pri učení starších ľudí."*

S3: *"Z dobrej praxe nórskeho škôl sa dá veľa naučiť, bolo by skvelé mať na Slovensku taký inkluzívny vzdelávací systém ako v Nórsku."*

S7: *"Je to dobrá skúsenosť naučiť sa niečo z pohľadu cudzej krajiny."*

S8: *"Prednáška bola inšpirujúca."*



Hlavné aktivity a míľniky projektu

- **Úvodné projektové stretnutie/ Kick off meeting – 16.11.2022**
- **Tvorba kurikula a výučba kurzu / U3A program development and teaching – 9/2022 – 12/2023**
- **Implementácia problematiky aktívneho starnutia do existujúcich kurzov vysokoškolského vzdelávania/ Active ageing issues implementation into the existing higher education courses - 10/2022- 1/2024**
- **Projektové stretnutie 2/ Project meeting 2 – 1. 2. 2023**
- **Diseminačné a publikačné aktivity projektu/ Dissemination and publishing activities 1/2023- 4/2024**
- **Monitorovacie projektové stretnutie v Osle / Monitor meeting in Oslo - 5. 6.- 11.6. 2023**



Hlavné aktivity a míľniky projektu

- **Vývoj metodiky pre pomáhajúcich profesionálov/** Development of methodology for helping professionals **10/2022- 1/2024**
- **Projektové stretnutie v Trnave /** Project meeting in Trnava - **18. 9. – 23.9. 2023**
- **Online stretnutie 4/** Online meeting 4 - **12.1. 2024**
- **2 Vedecké konferencie /** Scientific conferences: Conference EDUCOM 2022, Conference EDUCOM 2023 – **8.12. 2022** a **7.12. 2023**
- **Záverečné projektové stretnutie v Osle/** Final meeting in Oslo – **17. 3. -22.3. 2024**
- **Zatváracia konferencia projektu /** Closing conference – **19. 4. 2024**



Publikačné výstupy projektu

- 1. Miroslava Tokovska: **Bidrar i EØS-prosjekt om velferdsteknologi for eldre** (Príspevok k projektu EEA o technológiách sociálnej starostlivosti pre starších ľudí) – príspevok na intranete Kristiania University Coleege, február 2023
- 2. Timea Seben Zatkova: **Na UCM vzdelávame aj seniorov. Naučili sme ich pracovať s počítačom a smart technológiami.** <https://www.attelier.sk/ako-sa-naucit-pouzivat-pocitac/>
- 3. Linda Anette Kvalsvik & Miroslava Tokovska: **Life does not feel hopeless anymore...” A Qualitative Study about Social Support** (Život už nie je beznádejný...”Kvalitatívna štúdia o sociálnej podpore) <https://doi.org/10.32725/kont.2023.043>
- 4. Miroslava Tokovska, Vanessa Nolasco Ferreira, Anna Vallusova & Andrea Seberini: **eGovernment – the Inclusive Way for the Future of Digital Citizenship** (eGovernment - inkluzívna cesta k budúcnosti digitálneho občianstva) <https://doi.org/10.3390/soc13060141>
- 5. Andrea Seberini, Katarina Izakova & Miroslava Tokovska: **Greenwashing - The Dark Side of Eco-Friendly Marketing. A Case Study from Slovakia”** (Greenwashing - temná stránka ekologického marketingu.Prípadová štúdia zo Slovenska,,) <https://doi.org/10.21697/seb.5800>



Publikačné výstupy projektu

- 6. Timea Seben Zatkova, Miroslava Tokovska & Jana Solcova: **What Psychosocial Support Do University Students Need? A Mixed Creative Methods Study** (Akú psychosociálnu podporu potrebujú študenti vysokých škôl? Štúdia zmiešaných tvorivých metód) <https://doi.org/10.56300/AXLK4968>
- 7. Timea Seben Zaťková, Marian Ambrozy, Miroslava: **University Students' Perspectives and Attitudes towards Ageing and Older Adults** (Názory a postoje vysokoškolských študentov k starnutiu a starším ľuďom) [akceptované k vydaniu Jún 2024 AdAlta: Journal of Interdisciplinary Research](#)
- 8. Jana Solcova, Timea Seben Zatkova & Miroslava Tokovska: **Enhancing the Adaptation of First-Year Undergraduate Students through person-centred thinking** (Zlepšenie adaptácie študentov prvého ročníka bakalárskeho štúdia prostredníctvom myslenia zameraného na človeka) [akceptované k vydaniu Jún 2024 AdAlta: Journal of Interdisciplinary Research](#)
- 9. Timea Seben Zatkova, Jana Šolcová, Lubica Jamborova & Miroslava Tokovska: **University Student's Knowledge about Welfare Technologies within Active Ageing Concept: An online survey interview** (Vedomosti vysokoškolských študentov o verejnoprospešných technológiách v koncepte aktívneho starnutia: online interview) [akceptované k vydaniu Jún 2024 Emerging science Journal](#)



Publikačné výstupy projektu

- 10. Jana Solcova, Timea Seben Zatkova & Miroslava Tokovska: **Perception and Experience of Smart and Welfare Technologies among Slovak Older Adults** (Vnímanie a skúsenosti s verejnoprospešnými technológiami medzi slovenskými staršími dospelými) [akceptované k vydaniu](#): The Social Studies
- 11. Miroslava Tokovska, Dominika Doktorova & Jana Solcova: **Promoting of Cognitive Health and Sustained Attention in Adults and Older Adults through E-games** (Podpora kognitívneho zdravia a udržateľnej pozornosti u dospelých a starších dospelých prostredníctvom elektronických hier) [akceptované k vydaniu](#): Journal of Social Studies Education Research
- 12. Dominika Doktorova, Jana Solcova & Miroslava Tokovska: **Association between Scrabble Play, Memory, and Self-efficacy in adults** (Súvislosť medzi hrou Scrabble, pamäťou a sebaúčinnosťou u dospelých) [akceptované k vydaniu](#) :European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education



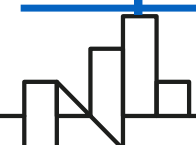
Publikačné výstupy projektu

- 13. Lukáč, A., Hreščo, D., Šeben Zaťková, T. 2023. **Online výučba ako jedna z možností inklúzie v súčasnej edukácii.** In Pedagogica Actualis XIV.(2023) Podpora a inklúzia vo vzdelávaní I./ Support and Inclusion in Education I. pg. 178-187, available at:
https://ff.ucm.sk/docs/EE_Grants/PEDAGOGICA_ACTUALIS_XIV_online.pdf
- 14. Šeben Zaťková, T. 2024. **Seniori v procese aktívneho inteligentného starnutia s využitím ďalšieho vzdelávania.** In Pedagogica Actualis XV. (2024) Podpora a inklúzia vo vzdelávaní II./ Support and Inclusion in Education II. pg. 252-263, available at:
https://ff.ucm.sk/docs/EE_Grants/PEDAGOGICA_ACTUALIS_XV..pdf
- 15. Michvocíková, V. 2023. **Možnosti podporovania pohody vysokoškolských študentov ako súčasť inkluzívnej edukácie.** In Pedagogica Actualis XIV.(2023) Podpora a inklúzia vo vzdelávaní I./ Support and Inclusion in Education I. pg. 188-196, available at:
https://ff.ucm.sk/docs/EE_Grants/PEDAGOGICA_ACTUALIS_XIV_online.pdf
- 16. Sirotová, M., Rubacha, M. 2023. **Analýza potrieb vysokoškolských študentov v inkluzívnom vzdelávaní s dôrazom na edukáciu a osobnostný rozvoj.** In Pedagogica Actualis XIV.(2023) Podpora a inklúzia vo vzdelávaní I./ Support and Inclusion in Education I. pg. 267-279, available at:
https://ff.ucm.sk/docs/EE_Grants/PEDAGOGICA_ACTUALIS_XIV_online.pdf



Publikačné výstupy projektu – zborníky a učebnice

1. Tímea Šeben Zaťková, Veronika Michvocíková (eds.). 2023: **Pedagogica Actualis XIV. - Podpora a inklúzia vo vzdelávaní I./** Support and Inclusion in Education I.
https://ff.ucm.sk/docs/EE_Grants/PEDAGOGICA_ACTUALIS_XIV_online.pdf
2. Tímea Šeben Zaťková (ed.). 2023: **Zborník abstraktov EDUCOM 2023 - Aktuálne trendy psychosociálnej podpory v edukácii a príprava na aktívne starnutie v procese inkluzívneho vzdelávania** https://ff.ucm.sk/docs/EE_Grants/EDUCOM_2023/Book_of_Abstracts_EDUCOM_2023.pdf
3. Mariana Sirotová, Veronika Michvocíková (eds.). 2024: **Pedagogica Actualis XV. - Podpora a inklúzia vo vzdelávaní II./** Support and Inclusion in Education II.
https://ff.ucm.sk/docs/EE_Grants/PEDAGOGICA_ACTUALIS_XV..pdf
4. Tímea Šeben Zaťková, Jana Šolcová (eds.). 2024: **Aktívne starnutie s využitím inteligentných technológií v edukácii.**
https://ff.ucm.sk/docs/EE_Grants/Aktivne_starnutie_s_vyuzitim_inteligentnych_technologii_v_educacii.pdf
5. Janka Šolcová, Miroslava Tokovská, Tímea Šeben Zaťková (eds.). 2024: **Active Education in Older Adults with Use of Smart Technologies.** (Aktívne vzdelávanie starších dospelých s využitím inteligentných technológií) https://ff.ucm.sk/docs/EE_Grants/University_textbook_UESAA_Final.pdf
6. Miroslava Tokovská, Jana Šolcová, Tímea Šeben Zaťková (eds.): **University Enhancing the Smart Active Ageing - Final report** (Univerzita podporujúca inteligentné aktívne starnutie) - záverečná správa
<https://doi.org/10.24040/2024.9788055721460>.



Diseminačné aktivity projektu

- Pozvaná prezenčná prednáška pre študentov UMB v Banskej Bystrici - **9. 2. 2023**

Prednášajúca: M. Tokovská; Organizátor: J. Šolcová

Téma: *Inkluzívne starnutie, Alzheimerova choroba a inteligentné aktívne starnutie*

- Pozvaná online prednáška pre študentov UMB v Banskej Bystrici - **6. 3. 2023**

Prednášajúca: M. Tokovská; Organizátor: J. Šolcová

Téma: *Inkluzívne starnutie, Alzheimerova choroba a inteligentné aktívne starnutie*

- Pozvaná prezenčná prednáška pre študentov na UCM v Trnave - **19.9. 2023**

Prednášajúca: M. Tokovská; Organizátor: T. Šeben Zat'ková

Téma: *Podpora duševného zdravia vo vyučovacom procese*



Diseminačné aktivity projektu

Konferencie

1. Medzinárodná vedecká konferencia EDUCOM 2022 - **Aktuálne trendy inkluzívneho vzdelávania a psychosociálnej podpory v edukácii**
(8. 12. 2022)
2. Medzinárodná vedecká konferencia EDUCOM 2023 – **Aktuálne trendy psychosociálnej podpory v edukácii a príprava na aktívne starnutie v procese inkluzívneho vzdelávania**
(7. 12. 2023)
3. Zatváracia konferencia projektu **BIN SGS02_2021_002: Univerzita podporujúca inteligentné aktívne starnutie**
(19. 4. 2024)



Bližšie informácie o projekte:

<https://ff.ucm.sk/sk/eea-grants/>

<https://app.cristin.no/projects/show.jsf?id=2542933>

<https://www.kristiania.no/aktuelt/2023/02/bidrar-i-eos-prosjekt-om-velferdsteknologi-for-eldre/>

<https://www.pdf.umb.sk/katedry/katedra-socialnej-prace/oznamy-katedry/projekt-univerzita-podporujuca-inteligentne-aktivne-starnutie.html>

Autor: PaedDr. Tímea Šeben Zatková, PhD.

kontakt: timea.seben.zatkova@ucm.sk

