

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

Janka Bednáriková, Katedra hudby PF KU v Ružomberku

Pojmy 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*“ už 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 upadnúť do depresí a beznádeje. Rodina, spoločnosť i samotný senior musia robiť všetko preto, aby staroba neznamenalala degradáciu života, ale jeho naplnenie.

V pomerne 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 – čakaťov.

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 without 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 Asociačná 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

¹ Tento príspevok vznikol ako súčasť projektu Erasmus+ *Active Seniors Educations without Barriers* 2020-1-CZ01-KA204-078151.

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 frekventovanejšie, 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 primerané seniorskému spevákoviu 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 spolupartnerov. 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

² Účastníci projektu majú k dispozícii samostatný online priestor v rámci stránky <https://isev.osu.cz/>, ktorú vytvoril, spravuje a prístupuje hlavný riešiteľ projektu - Ostravská univerzita v Ostrave.

tohto speváckeho úsilia sa odprezentujú na spoločnom medzinárodnom koncerte v Čechách v septembri roku 2022, na ktorom sa zúčastnia vybraní seniori 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 frekventanti 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 zbormajstrov 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 na aktuálny status staršej generácie a ponúkneme tak pre seniorov z Ostravy, Ružomberka a Ferreiry do Zêzere 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.

Použitá literatúra:

- FROLKIS, V. 1990. *Starnutie a predĺženie života*. Bratislava : Osveta. ISBN 80-217-01-40-4
- LANGMEIER, J. - KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývinová psychologie*. Praha : Grada. ISBN 80-2471-284-9
- PAYNE, J. a kol. 2005. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-657-0
- ŠTILEC, M. 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál. ISBN 80-7178-920-8
- STUART-HAMILTON, I. – KREJČÍ, J. 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál. ISBN 80-7178-274-2
- TELNAROVÁ, Z. 2021. Čeští, slovenští a portugalští seniori vytvoří mezinárodní pěvecký sbor. In: *Cantus, čtvrtletník pro sborové umění*, roč. XXXII, 2/2021 (128), s. 46-47. ISSN 1210-7956
- VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha : Portál. ISBN 80-7178-308-0.

Internetové zdroje:

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

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

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

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

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