

Izvajanje umetniških dejavnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri

Barbara Kopačin in Eda Birska

Povzetek

Vedno bolj se poudarja pomen umetniških dejavnosti za izboljšanje kakovosti življenja starejših odraslih. Namen raziskave je preučiti in analizirati izvajanje umetniških dejavnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri. Cilji raziskave vključujejo identifikacijo vrst umetniških dejavnosti, raziskovanje doživljanja in vrednotenja udeležbe pri starejših odraslih ter preučevanje povezave teh dejavnosti s spodbujanjem osebnostnega razvoja, ustvarjalnega izražanja in socialnih povezav. V kvalitativni raziskavi je sodelovalo 50 odraslih, ki so vključeni v umetniške dejavnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri. Ugotovili smo, da te dejavnosti ne prispevajo le k razvoju umetniških spretnosti, temveč pomembno vplivajo na ohranjanje psihofizičnega zdravja, spodbujajo socialno povezanost in podpirajo ohranjanje kulturne dediščine. Raziskava je pomembna, saj osvetljuje ključno vlogo umetniških programov pri izboljšanju kakovosti življenja starejših in ustvarjanju vključujoče, solidarne skupnosti.

Ključne besede: dolgoživa družba, umetniške dejavnosti, starejši odrasli, univerze za tretje življenjsko obdobje, izobraževalne strategije

Artistic activities at third age universities in Slovenian Istria

Abstract

The importance of artistic activities in enhancing the quality of life for older adults is increasingly being emphasized. This study aims to examine and analyse the implementation of artistic activities at universities of the third age in Slovenian Istria. The research objectives include identifying the types of artistic activities offered, exploring participants' experiences and evaluations of these activities, and investigating their connection to personal development, creative expression, and social engagement. A qualitative study was conducted with 50 older adults participating in artistic programmes at universities of the third age in Slovenian Istria. The findings reveal that these activities not only support the development of artistic skills but also play a significant role in maintaining psychophysical health, fostering social connections, and preserving cultural heritage. This research highlights the crucial role of artistic programmes in

improving the quality of life for older adults and in fostering inclusive and supportive communities.

Keywords: ageing society, artistic activities, elderly, universities for the third age, educational strategies

1 Uvod

Starajoča se družba prinaša številne izzive in priložnosti, ki zahtevajo celovite in prilagojene pristope k spodbujanju aktivnega staranja ter socialne vključenosti starejših odraslih. Eden od načinov je tudi vključevanje v univerze za tretje življenjsko obdobje, ki so že več desetletij pomemben del izobraževalnega sistema, namenjenega starejšim odraslim (Findeisen, 2009; Kalenda in Kočvarová, 2022; Mreža Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, 2024; Statistični urad Republike Slovenije, 2022; Novak Zabukovec, 2023; OECD/WHO, 2020; Slovenska tiskovna agencija, 2024). Tudi različne raziskave (Birsa in Kopačin, 2023; Čopič in Srakar, 2015; Gačnik in Kovač, 2021; Lipovec Čebren in Ličen, 2021; Lorber in Glavič, 2023) poudarjajo pomen delovanja univerz za tretje življenjsko obdobje pri vključevanju starejših odraslih k različnim aktivnostim, saj je pomembno, da po prekinitvi delovnih obveznosti še vedno ostajajo aktivni ter razvijajo različne veščine in znanja, ki ohranjajo zdravo staranje. V Sloveniji so to osrednje izobraževalne institucije, namenjene vključevanju starejših odraslih v izobraževalne in kulturne aktivnosti (Lipovec Čebren in Ličen, 2021; Tomić, 1997). Njihov cilj ni zgolj izobraževanje, temveč tudi spodbujanje vseživljenjskega učenja, družbene vključenosti in osebnostnega razvoja. Med različnimi dejavnostmi, ki jih ponujajo univerze za tretje življenjsko obdobje, zavzemajo umetniške dejavnosti posebno mesto zaradi svoje vsestranskosti in terapevtskih učinkov (Birsa in Kopačin, 2023; Gačnik in Kovač, 2021). Čopič in Srakar (2015) pišeta, da lahko razpisani umetniški programi usmerjajo svoje člane ne samo k ustvarjalnemu izražanju, temveč tudi v vključevanje v skupnost, kar je ključnega pomena za zmanjšanje socialne izolacije. Po raziskavi Gačnik in Kovač (2021) so organizirane umetniške vsebine zasnovane tako, da omogočajo predvsem aktivno sodelovanje vključenih ter izražanje lastnih občutkov in izkušenj, kar pomembno prispeva tudi k izboljšanju psihofizičnega in socialnega blagostanja starejših.

Umetniške dejavnosti, kot so skupinsko petje, učenje igranja glasbil, ples in likovno izražanje, so še posebej pomembne za kakovost življenja starejših odraslih pri vzdrževanju kognitivnih, socialnih in psihofizičnih funkcij (Birsa in Kopačin, 2023; Camareno, 2019; Gačnik in Kovač, 2021; Kopačin, 2014, 2016; Kuzma, 2004; Lunežnik idr., 2018; Sicherl Kafol, 2001; Simčič idr., 2020; Slosar, 1993; Zhao idr., 2016). Raziskave (Birsa in Kopačin, 2023; Gačnik in Kovač, 2021;

Grau-Sánchez idr., 2017; Lunežnik idr., 2018; Novak Zabukovec, 2023) poudarja jo, da je pomembna tudi socialna funkcija umetniških dejavnosti, ki omogočajo krepitev socialnih vezi in občutka pripadnosti skupnosti. Sodelovanje v umetniških skupinah starejšim odraslim omogoča druženje, izmenjavo izkušenj ter premagovanje občutkov osamljenosti in izolacije. Vključevanje starejših v umetniške dejavnosti omogoča tudi aktivno sodelovanje v kulturnem življenju ter ohranjanje njihove identitete in samopodobe (Birska in Kopačin, 2023; Čopič in Srakar, 2015; Gačnik in Kovač, 202).

Poleg klasičnih umetniških dejavnosti, kot so slikanje, risanje, kiparstvo, ples in petje v zboru, so se v zadnjih letih na univerzah za tretje življenjsko obdobje začele uveljavljati tudi digitalne umetnosti, predvsem pri fotografskih dejavnostih (Šantej, 2023). Digitalne tehnologije starejšim omogočajo dostop do novih tehnik in medijev, tudi če so mobilno omejeni ali živijo na podeželju (Findeisen, 2024). S tem pristopom univerze za tretje življenjsko obdobje ponujajo interaktivne delavnice, virtualne razstave in druge spletne umetniške vsebine, kar odpira nove možnosti za kulturno udejstvovanje, kot na primer v času, ki smo ga živeli še nedolgo nazaj (v času pandemije). Digitalne umetniške dejavnosti tako prispevajo k zmanjševanju digitalnega razkoraka med generacijami ter spodbujajo vseživljenjsko učenje in tehnološko pismenost starejših odraslih (Lorber in Glavič, 2023).

Namen tega prispevka je analizirati izvajanje umetniških dejavnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri ter oceniti njihovo povezavo s kakovostjo življenja starejših odraslih. Prispevek temelji na pregledu obstoječih raziskav ter kvalitativni analizi programov univerz za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri z namenom osvetliti pomen teh dejavnosti za spodbujanje aktivnega staranja. Na ta način smo želeli preučiti izobraževalne prakse, da bi lahko spodbudili oblikovanje programov, ki bi podpirali vseživljenjsko učenje in izboljšali kakovost življenja starejših odraslih. S tem želimo prispevati k oblikovanju vključujoče in solidarne družbe, kjer starejši odrasli ohranjajo svojo vitalnost, občutek koristnosti ter aktivno sodelovanje v družbenem življenju.

2 Vključevanje umetniških dejavnosti za starejše odrasle v programe univerz za tretje življenjsko obdobje

Dostop do formalnega in neformalnega izobraževanja je ključnega pomena za vse generacije, pri čemer imajo izobraževalne institucije osrednjo vlogo pri zagotavljanju enakopravnih možnosti. V Sloveniji je izobraževanje starejših odraslih vključeno predvsem v polje splošnega, neformalnega izobraževanja, ki je skromno državno financirano, zato ohlapno nadzorovano in površno ovrednoteno (Jelenc Krašovec in Kump, 2016). Njihovo prizadevanje za vključevanje

vseh starostnih skupin prispeva k zmanjševanju izobraževalnih vrzeli in omogoča vseživljenjsko učenje. Takšen pristop spodbuja osebno rast posameznikov in jim omogoča, da ostajajo dejavni člani družbe skozi celotno življenjsko obdobje. Poleg zagotavljanja dostopnosti pridobivanja novih znanj in veščin izobraževalne institucije spodbujajo tudi medgeneracijsko sodelovanje. Upoštevajo raznolikost in heterogenost znotraj posameznih skupin, kar ustvarja prostor za sodelovanje in medsebojno učenje. Programi, ki povezujejo različne starostne skupine, krepijo socialno kohezijo ter zmanjšujejo predsodke in stereotipe o starosti. Na ta način se gradijo mostovi med generacijami, kar vodi v bolj povezano in vključujočo družbo (Birska in Kopačin, 2023; Lorber in Glavič, 2023; Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost, 2022). V mrežo slovenskih univerz za tretje življenjsko obdobje je vključenih 56 univerz v 54 krajih po Sloveniji, ki s pomočjo številnih mentorjev in prostovoljcev ponujajo izobraževanje več kot 21.000 starejšim odraslim. Mreža omogoča aktivno druženje in pridobivanje znanj, med katerimi so številni umetniški programi. Poudariti velja, da so ti programi prilagojeni potrebam starejših odraslih, saj omogočajo prilagodljivo učenje ter upoštevajo njihovo življenjsko izkušnjo in znanje (Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost, 2022; Urbančič idr., 2020). Svoje poslanstvo uresničujejo s ponudbo različnih izobraževanj in aktivnosti, ki so usmerjene v potrebe starajoče se populacije. S tem spodbujajo dejavno staranje in izboljšujejo kakovost življenja starejših. Njihovo delovanje je usklajeno z načeli sodobne univerze, ki vključujejo inovativnost, trajnost in družbeno odgovornost. Takšne univerze ne le izobražujejo, temveč tudi omogočajo prostor za raziskovanje in ustvarjanje rešitev, ki prispevajo k boljši prihodnosti za vse generacije (Findeisen, 2009, 2024; Lorber in Glavič, 2023).

Po mnenju Findeisen (2009, str. 13–14) je pomembno, da so vsi segmenti prebivalstva izobraženi. Omenja pomembnost funkcionalne pismenosti ter razvite računalniške spretnosti za vključevanje tudi starejših odraslih v e-gospodarstvo, e-komunikacijo, e-upravo in podobno, zato je pomembno razmisliti, na kakšen način pristopiti k izobraževanju tudi starejše populacije, da bodo lahko sodelovali v sodobni družbi. Univerza za tretje življenjsko obdobje v Sloveniji uporablja različne strategije za spodbujanje umetniškega udejstvovanja starejših odraslih, pri čemer so v ospredju interdisciplinarne metode in vključevanje lokalnih umetniških virov. Poleg izobraževalne note je ena izmed ključnih strategij tudi sodelovanje z lokalnimi kulturnimi organizacijami, kot so galerije, muzeji, kulturni centri, glasbene šole in podobno. Te organizacije omogočajo starejšim odraslim dostop do profesionalnih umetnikov in mentorjev, kar povečuje kakovost programov. Skupne umetniške razstave, koncerti in delavnice združujejo različne generacije, kar spodbuja medgeneracijsko sodelovanje in učenje. Druga strategija, ki

jo uporabljajo univerze za tretje življenjsko obdobje, vključuje prilagajanje umetniških programov specifičnim potrebam starejših. Programi so zasnovani tako, da vključujejo različne oblike umetnosti, od tradicionalnih tehnik, kot je slikanje z akvareli, do sodobnih, kot je digitalno oblikovanje (Čopič in Srakar, 2015; Lipovec Čebren in Ličen, 2021; Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost, 2022).

Race (1998, str. 7–9) opredeljuje osem različnih oblik in metod izobraževanja, ki jih je mogoče prilagoditi starejšim odraslim, tudi na umetniškem področju. Odprto učenje omogoča udeležencem, da sami izbirajo čas, kraj in način učenja. Druga oblika je izobraževanje na daljavo, ki ni vezano na fizično prisotnost v izobraževalni ustanovi; fleksibilno učenje pa se prilagaja specifičnim potrebam posameznika. Pri individualiziranem učenju se udeleženci izobražujejo samostojno, po potrebi z mentorjevo podporo; samostojno podprto učenje združuje uporabo pisnih virov in mentorjeve pomoči, medtem ko neodvisno učenje temelji na vnaprej določenih ciljih. Posebej je izpostavljeno tudi učenje, osredotočeno na posameznika, kjer so metode in literatura prilagojene posamezniku. Računalniško podprto učenje pa vključuje uporabo informacijske komunikacijske tehnologije, tako analogne, kot digitalne. Vse te oblike in metode so lahko koristne pri izobraževanju starejših odraslih tudi pri izvajanju umetniških dejavnosti. Lunežnik, Hofman in Ličen (2018) izpostavljajo različne pristope k učenju umetnosti v poznejšem življenjskem obdobju. Poudarjajo pomen umetnosti za krepitev govora, gibanja in spomina. Ti pristopi se ne osredotočajo le na pridobivanje umetniških spretnosti, temveč tudi na ohranjanje mentalne in telesne kondicije. Starejši lahko v umetniških dejavnostih sodelujejo aktivno, kot ustvarjalci, ali pasivno, kot opazovalci. Aktivno sodelovanje omogoča razvoj ustvarjalnih spretnosti in krepi samopodobo.

Raziskave (Gačnik in Kovač, 2021; Kuzma, 2004; Lunežnik idr., 2018; Marinič, 2008; Simčič idr., 2020) potrjujejo pozitivne učinke ukvarjanja z umetnostjo na starejše odrasle, zlasti na psihosocialni in emocionalni ravni, osebni rasti, izražanju notranjih doživetij ter pozitivnejši samopodobi. Pod umetniške dejavnosti so na univerzah za tretje življenjsko obdobje vključeni pevski zbori, instrumentalne skupine, plesne aktivnosti, slikarske in kiparske dejavnosti, ustvarjanje z odpadnim materialom, fotografske dejavnosti ... (Birska in Kopačin, 2023; Gačnik in Kovač, 2021; Lunežnik idr., 2018; Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost, 2022). Vsaka od omenjenih umetniških dejavnosti pripomore k zmanjševanju stresa in boljšemu razpoloženju ter spodbuja kognitivne funkcije. Starejši, ki se ukvarjajo na primer z glasbo, pogosto poročajo o izboljšanju koncentracije, spomina in motoričnih spretnosti. Sodelovanje v pevskih zborih ali igranje inštrumentov prispeva tudi k občutku pripadnosti in povezanosti s skupnostjo. Likovne in druge ustvarjalne

dejavnosti omogočajo udeležencem, da z ustvarjanjem izrazijo svoja čustva in doživljanja, kar lahko pripomore k zmanjšanju tesnobe in depresije (Birska in Kopačin, 2023; Bračun Sova, 2013; Gačnik in Kovač, 2021; Kuzma, 2004; Marinič, 2008). Seveda je oblikovanje, načrtovanje in izvajanje programov ter umetniških dejavnosti pogojeno z razpoložljivostjo in strokovno usposobljenostjo mentorjev.

3 Izzivi in priložnosti mentorjev v umetniških programih za starejše odrasle

Izvajanje umetniških dejavnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje odpira vrsto priložnosti za aktivno vključevanje starejših odraslih v ustvarjalne in izobraževalne programe. Mentorji imajo ključno vlogo pri oblikovanju teh dejavnosti, saj niso zgolj posredovalci znanja, temveč tudi moderatorji, motivatorji in ustvarjalci podpornega okolja za osebni razvoj ter socialno in kulturno vključenost starejših. Zaradi te kompleksne vloge se mentorji pogosto srečujejo z določenimi izzivi, ki zahtevajo specifične pristope in kompetence (Findeisen, 2017; Holt-Lunstad 2022; Lorber in Glavič, 2023).

Eden izmed pomembnih izzivov mentorjev v umetniških programih za starejše je prilagajanje vsebin in metod dela potrebam ter zmožnostim udeležencev. Starejši odrasli prihajajo v programe z različno stopnjo predznanja, različno motivacijo ter s specifičnimi fizičnimi in kognitivnimi posebnostmi. Mentorji morajo upoštevati te raznolikosti in uporabljati personalizirane pristope ter interdisciplinarne metode, ki združujejo umetnost, socialne vsebine in empatijo (Findeisen, 2017, 2024; Lunežnik idr., 2018). Takšen pristop omogoča celostno obravnavo starejših in krepi njihovo dobro počutje. Findeisen (2024) prav tako piše o tem, da je treba pri starejših odraslih krepiti različna znanja in sposobnosti tudi za ohranjanje motoričnih spretnosti in spomina ter razvijanje vizualne pismenosti. Mentorji poskušajo le-to pri umetniških dejavnostih krepiti in razvijati z uporabo različnih metod in oblik dela – pri likovnih dejavnostih na primer z uporabo različnih likovnih tehnik ter različnih likovnih in drugih pripomočkov, z oblikovanjem različnih majhnih oziroma velikih kompozicij, s spodbujanjem k izražanju svojih doživetij na različnih podlagah, z uporabo različnih materialov ter oblikovanjem dvo- in trodimenzionalnih oblik ter prostorov; pri izvajanju glasbenih dejavnosti pa z izvajanjem, in sicer z učenjem različnih besedil in notnih zapisov pri petju ter pevskim dihanjem in jasno izgovorjavo ali z igranjem glasbil, s poslušanjem sopevca ali soigralca, pri čemer se morajo pevci uskladiti in glasovno pobarvati, z ustvarjanjem (v ali ob glasbi) različnih zvočnih slik in izražanjem svojih doživetij skozi interpretacijo. Ne glede na to, katera umetniška dejavnost se izvaja, se morajo mentorji nenehno prilagajati in iskati načine, kako najbolje izkoristiti potenciale vsakega

posameznika. To zahteva visoko stopnjo fleksibilnosti in empatije (Birska in Kopačin, 2023; Findeisen, 2024; Kopačin in Birska, 2022; Slosar, 2007, 2008).

Prilagodljivost mentorjev zahteva tudi sposobnost refleksije ter poznavanje psihofizične in okoljske razsežnosti staranja. Mentorji morajo prepoznati močne točke vsakega posameznika in jih vključiti v učni – ustvarjalni proces. Nekateri udeleženci so bolj vešč v risanju, drugi v pisanju, tretji v fotografiji ali raziskovanju. Ne glede na to, katero močno področje izkazuje udeleženec, morajo mentorji znati ustvariti okolje, kjer vsak posameznik lahko razvija svoje potencialne. Njihova sposobnost prilagajanja in spodbujanja ustvarjalnosti je temelj za uspešno izvedbo umetniških dejavnosti (Lipovec Čebren in Ličen, 2021; Šantej, 2023).

Vzpostavitev okolja, kjer se lahko vsak posameznik svobodno ustvarjalno izraža, je ključna za oblikovanje pozitivne socialne klime. Mentorji so tisti, ki z oblikovanjem spodbudnega vzdušja zagotavljajo, da se udeleženci v skupini počutijo sprejete in povezane. Spodbudna klima v skupinah starejših odraslih je eden ključnih dejavnikov, ki vpliva na njihovo učenje in aktivno sodelovanje. Mentorji morajo znati ustvarjati pozitivno, podporno vzdušje, ki temelji na spoštovanju, zaupnosti in sodelovanju. Pri tem imajo pomembno vlogo dialogi, recipročno in vzajemno učenje, kjer mentor ni le predavatelj, temveč tudi učenec. Raziskave kažejo, da starejši odrasli pogosto zapustijo skupino, če socialna klima ne ustreza njihovim pričakovanjem, zato je fleksibilnost pri oblikovanju skupin in izbiri mentorjev nujna. Mentorji morajo biti pripravljeni prilagoditi svoj pristop in ustvariti razmere za tesno povezanost skupine. Fluktuacija udeležencev v prvih tednih programa je pogosto del procesa iskanja najustreznejše skupine, ki se lahko nato razvije v primarno socialno skupino z visoko stopnjo pripadnosti. S tem se starejšim omogoča, da razvijajo tudi svoje kompetence, ohranjajo avtonomijo ter razvijajo občutek odgovornosti do skupine in svojega dela (Birska in Kopačin, 2023; Krajnc, 2023; Krajnc idr., 2017; Lorber in Glavič, 2023; Šantej, 2023).

Za uspešno podporo starejšim odraslim je potrebno stalno strokovno izpolnjevanje mentorjev, nenehno izobraževanje in razvoj kompetenc, saj le tako lahko uspešno odgovarjajo na izzive, ki jih prinaša delo s starejšimi. Razvoj izobraževalnih programov za starejše zahteva od mentorjev, da so seznanjeni z novimi metodami poučevanja, teorijami staranja in specifičnimi potrebami starejših (Findeisen, 2017, 2024).

Mentorji v umetniških programih ne le razvijajo umetniške spretnosti udeležencev, temveč dolgoročno prispevajo k njihovem socialnemu vključevanju, samozavesti in občutku pripadnosti. Njihovo delo omogoča, da starejši odrasli skozi umetnost aktivno sodelujejo v družbenem dialogu, kar prispeva k večji vidnosti in vključevanju starejših odraslih v skupnost. Umetniško izražanje, podprto s skrbnim mentorskim delom, starejšim odpira možnosti za nove izkušnje, medosebne povezave in osebno rast, kar pomembno prispeva k izboljšanju njihove kakovosti življenja.

4 Namen in cilji raziskave

Namen raziskave je preučiti in analizirati izvajanje umetniških dejavnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri. Zanima nas, kako organizirane umetniške dejavnosti prispevajo h kakovosti življenja starejših odraslih ter kakšen je njihov pomen za osebno rast in ustvarjalno izražanje.

Glede na namen raziskave smo oblikovali naslednje cilje:

- Prepoznati in opisati vrste umetniških dejavnosti, ki se izvajajo na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri.
- Raziskati, kako starejši odrasli doživljajo in vrednotijo svojo udeležbo v umetniških dejavnostih.

Glede na namen in cilje raziskave smo oblikovali naslednja raziskovalna vprašanja:

- Katere umetniške dejavnosti se najpogosteje izvajajo na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri in kakšen je način izbire ponujenih vsebin ali programov?
- Kakšni so razlogi in motivacija starejših odraslih za vključevanje v umetniške dejavnosti?

5 Metodologija

5.1 Raziskovalna metoda

Uporabili smo deskriptivno in kavzalno neeksperimentalno metodo empiričnega pedagoškega raziskovanja. Izvedli smo kvalitativno raziskavo, v katero smo namensko vključili starejše odrasle, ki so mentorji, člani upravnih odborov in udeleženci umetniških dejavnosti, ki potekajo na treh univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri. Z deskriptivno metodo smo poskusili opisati in pojasniti posamezne pojave raziskovalnega problema. S kavzalno neeksperimentalno metodo smo iskali vzroke in vzročno-posledične povezave izpostavljene problematike (Sagadin, 1991, 1993).

5.2 Vključeni v raziskavo

V raziskavo smo vključili 42 starejših odraslih, ki se udeležujejo umetniških dejavnosti na območju Obalno-Kraške regije, in sicer na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Piran (Društvu Faros), Univerzi za tretje življenjsko obdobje Izola (Andragoškem društvu Morje) in Univerzi za tretje življenjsko obdobje Koper (Društvu Pristan). Njihova povprečna starost v času raziskave je bila 73,76 leta ($\pm 6,36$). V raziskavo smo vključili

tri predstavnike upravnega odbora. Njihova povprečna starost je bila 70,33 leta ($\pm 2,05$). Intervjuvali smo tudi pet izvajalcev programov, ki so jih tri izbrane univerze za tretje življenjsko obdobje ponujale v študijskem letu 2024/25. Njihova povprečna starost je bila 57,25 leta ($\pm 16,49$). Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno.

5.3 Postopek zbiranja podatkov

Podatke smo zbirali na dva načina. Opravili smo analizo trenutno veljavnih in razpisanih umetniških programov vseh treh univerz za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri, ki so na voljo tudi na spletnih straneh (Andragoško društvo Morje, Univerza za tretje življenjsko obdobje Izola, b. d.; Društvo Faros, Univerza za tretje življenjsko obdobje Piran, b. d.; Društvo Pristan – Univerza za tretje življenjsko obdobje Koper, b. d.). Pri tem smo upoštevali predhodno zastavljene kriterije o vrstah ponujenih umetniških dejavnosti, prilagodljivosti programov potrebam udeležencev, vlogi mentorjev in načinu izvajanja delavnic, socialni razsežnosti delavnic, dostopnosti umetniških delavnic ter o načinu promocije le-teh. Opravili smo tri individualne polstrukturirane intervjuje s predstavniki upravnega odbora in dva polstrukturirana intervjuja s fokusnima skupinama, v eno so bili vključeni izvajalci umetniških programov, v drugo pa udeleženci le-teh. V sklopu intervjujev smo vključene v raziskavo spraševali o tem, kako poteka izbira ponujenih umetniških vsebin in programov, kakšni so razlogi in motivacija starejših odraslih za vključevanje v umetniške dejavnosti, na kakšen način te dejavnosti spodbujajo ustvarjalno izražanje ter osebne in socialne interakcije udeležencev. Spraševali smo jih tudi o vlogi upravnega odbora pri oblikovanju in izvajanju programov, o izzivih pri načrtovanju in organizaciji umetniških programov, o zagotavljanju ustreznih mentorjev in o tem, kakšno je njihovo mnenje o povezavi obiska umetniških dejavnosti s kakovostjo življenja starejših odraslih.

5.4 Postopek obdelave podatkov

Pridobljene podatke iz intervjujev smo zapisali, pregledali in sestavili podroben zapis. Na podlagi namena in ciljev raziskave ter uporabe tako imenovane utemeljene teorije (ang. grounded theory) (Mažgon, 2008; Oktay, 2012) smo besedilo razčlenili, določili enote kodiranja, identificirali ključne pomene z definiranjem relevantnih pojmov ter izvedli integracijo ugotovitev. Nato smo oblikovali dve kategoriji, ki smo ju nadalje interpretirali (Mažgon, 2008; Mesec, 1998; Vogrinc, 2008). Kategoriji se nanašata na najpogostejše izvajane umetniške dejavnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri ter način izbire ponujenih vsebin ali programov in kakšni so razlogi in motivacija starejših odraslih za

vključevanje v te dejavnosti. Za boljšo pojasnitev obravnavanih tem smo v kategorije vključili nekatere dobredne navedbe sodelujočih, označene s poševnim tiskom. Pri izvedbi intervjujev smo upoštevali tudi konsenzualno validacijo (Mecsec, 1998; Onwuegbuzie in Leech, 2006; Williams in Hill, 2012), saj so sodelujoči potrdili resničnost in ustreznost zapisanih podatkov kot svoje dejanske izjave o obravnavanih vprašanjih, ki so vključene v predstavitev rezultatov.

6 Rezultati in razprava

6.1 Umetniške dejavnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri in način izbire vsebin

Kvalitativna analiza trenutno veljavnih in razpisanih umetniških programov vseh treh univerz za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri je pokazala, da je njihova ponudba raznolika in prilagojena specifičnim potrebam udeležencev. Nasprotno sta v raziskavi leta 2016 Jelenc Krašovec in Kump (2016) prišli do ugotovitve, da takratna izobraževalna ponudba za starejše odrasle ne odgovarja na dejanske raznolike potrebe različnih skupin starejših. Iz tega lahko razberemo, da se je ponudba izobraževanja v teh nekaj letih izboljšala. S kvalitativno analizo smo raziskali vrste ponujenih umetniških dejavnosti, prilagodljivost programov potrebam udeležencev, vlogo mentorjev in način izvajanja delavnic, socialno razsežnost delavnic, dostopnost umetniških delavnic ter promocijo teh programov.

Ugotovili smo, da ponujeni programi vključujejo širok nabor ustvarjalnih dejavnosti, med katerimi so najpogostejše grafične, slikarske, fotografske in pevske delavnice ter delavnice modelarstva in oblikovanja gline. Izvajajo se tudi delavnice učenja igranja na kitaro, prostovoljstvo – izdelovanje igračk iz cunj, potovanje v svet glasbe, likovni tečaj, izdelovanje fotoknjige, likovno usposabljanje ter delavnica pletenja in drugih ročnih spretnosti. Programi se izvajajo na različnih stopnjah, od začetnih do nadaljevalnih tečajev, s poudarkom na tehničnem usposabljanju in razvoju osebnega umetniškega izraza. Vse delavnice vključujejo teoretični in praktični del, kar omogoča poglobljeno učenje ter pridobivanje znanj in spretnosti na posameznih umetniških področjih. Umetniški programi so zasnovani tako, da ustrezajo potrebam starejših odraslih, ki imajo različne stopnje predhodnega znanja in spretnosti, saj je omogočen prehod od enostavnejših tehnik k bolj kompleksnim, kar zagotavlja progresivno učenje ter razvoj, o čemer so pisali že različni avtorji (Findeisen, 2017, 2024; Lunežnik idr., 2018; Urbančič idr., 2020). Na primer, na grafičnih delavnicah se udeleženci začnejo spoznavati z osnovnimi tehnikami, kot je monotipija, nato pa preidejo na zahtevnejše grafične tehnike. Podobno so zasnovane slikarske in fotografske delavnice v več fazah, osnovni in nadaljevalni, kar omogoča prilagajanje glede na individualne želje in predhodne izkušnje posameznikov.

Z analizo podatkov smo ugotovili, da imajo izvajalci programov ključno vlogo pri uspešni izvedbi umetniških delavnic. Njihova strokovna usposobljenost pripomore h kakovosti izvedbe programa in izobraževanja ter pridobivanja umetniških veščin, saj so mentorji, ki vodijo umetniške programe, večinoma akademsko usposobljeni in visokoizobraženi na ustreznem področju, kar poudarjajo tudi drugi strokovnjaki (Findeisen, 2017, 2024). V okviru raziskave smo ugotovili, da so nekateri izvajalci umetniških programov na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri dejavni na več univerzah hkrati. Ta ugotovitev ima več pomembnih implikacij za kakovost izvedbe programov, dostopnost mentorjev in širšo organizacijo delavnic. Iz tega je razvidno, da imajo univerze za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri omejeno število izvajalcev, ki so specializirani za delo s starejšimi udeleženci v umetniških programih. To vodi k večjemu povpraševanju po njihovih storitvah in posledično k njihovi obremenitvi, kar lahko vpliva na kakovost izvedbe delavnic. Vendar pa to predstavlja tudi prednost, saj izvajalci, ki delujejo na več lokacijah, širijo svoje izkušnje in znanja, kar prispeva k izmenjavi dobrih praks ter izboljšanju kakovosti programov na posamezni univerzi. Prav tako omogoča kontinuiteto in standardizacijo kakovosti umetniških programov. S tem se zagotavlja, da udeleženci, ne glede na lokacijo univerze, dobijo dostop do podobno visokokakovostnih vsebin, kar zmanjšuje morebitne razlike med posameznimi univerzami glede kakovosti izvedbe in dostopnosti programov. Na ta način se različne univerze povezujejo v mrežo sodelovanja, kjer je mogoča izmenjava informacij in virov, kar lahko pozitivno vpliva na nadaljnjo načrtovanje in izvedbo umetniških programov. Da mreža omogoča aktivno druženje, so pisali tudi Urbančič in sodelavke (Urbančič idr., 2020).

Umetniške delavnice na univerzah za tretje življenjsko obdobje imajo tudi pomembno socialno funkcijo. Udeleženci lahko poleg pridobivanja novih spretnosti in izražanja skozi umetnost pridobijo možnost socializacije in povezovanja z drugimi člani skupnosti. Delavnice pogosto vključujejo skupinske dejavnosti, kot so obiski ateljejev, fotografski izleti in skupinski nastopi, kar spodbuja sodelovanje med udeleženci. Delovanje v pevskih zborih (glej sliko 1) na primer vključuje nastope na prireditvah, kar udeležencem omogoča izkušnjo javnega nastopanja in družbene interakcije. O pomembnosti socialne interakcije za zdravo staranje so pisali tudi drugi strokovnjaki (Findeisen, 2009; Lipovec Čebren in Ličen, 2021; Novak Zabukovec, 2023; Šantej, 2023; Tomić, 1997; Zhao idr., 2016).

Ugotovili smo, da umetniške delavnice pogosto vključujejo elemente lokalne kulturne dediščine. Na primer iz vsebin programov pevskih zborov je razvidno, da v svoj repertoar vključujejo tako slovenske kot tuje ljudske pesmi. Delavnice modelarstva pa se osredotočajo na gradnjo modelov ribiških bark, ki so zgodovinsko povezane z lokalno kulturno identiteto Istre. S tem se spodbuja ohranjanje in prenašanje kulturne dediščine med generacijami in le-te dodatno povezuje. Na

ta način se uresničuje tudi ena izmed strategij delovanja slovenskih univerz za tretje življenjsko obdobje (Čopič in Srakar, 2015; Lipovec Čebtron in Ličen, 2021; Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost, 2022).



Slika 1: Nastop Ženskega pevskega zbora Morje Andragoškega društva Morje Univerze za tretje življenjsko obdobje Izola na otvoritvi fotografske razstave udeležencev – starejših odraslih na fotografskih delavnicah. Zborovodja dr. Barbara Kopačin (osebni arhiv Barbare Kopačin).

Ugotovili smo, da je dostopnost umetniških delavnic v veliki meri odvisna od razpoložljivosti mentorjev, materialnih sredstev in infrastrukture ter števila vpisanih udeležencev. Po ugotovitvah Jelenc Krašovec in Kump (2016) je bila pred nekaj leti stopnja vključenosti starejših odraslih v izobraževalne programe zelo nizka zaradi različnih dejavnikov, kot so stopnja izobrazbe udeležencev, mobilnost in dostop do izobraževanja, stereotipno dojemanje staranja in strah pred vključitvijo v izobraževalne dejavnosti, pa tudi njihov način izobraževanja. V raziskavi smo poleg tega ugotovili, da morajo udeleženci v nekaterih primerih sami kriti stroške materialov in delo izvajalca ter druge načrtovane stroške, kot so vstopnine in prevoz. Težave v povezavi s financiranjem dejavnosti, ki jih organizirajo univerze za tretje življenjsko, sta raziskovali tudi Jelenc Krašovec in Kump (2016).

Univerze za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri iščejo različne načine in vire pridobivanja finančnih sredstev ter promocije lastnih programov. Kvalitativna analiza podatkov je razkrila, da promocija umetniških programov poteka po različnih komunikacijskih kanalih, kar pomembno vpliva na dostopnost in prepoznavnost delavnic. Med najpogostejše uporabljene so spletne platforme in družbena omrežja, kot je Facebook. Ta raznolikost promocijskih kanalov omogoča širši doseg ciljne populacije, saj starejši udeleženci dobijo informacije prek digitalnih in tradicionalnih virov, kar povečuje njihovo vključenost v umetniške dejavnosti. O posebnostih vključevanja starejših odraslih v izobraževanja v tretjem starostnem obdobju sta pisala tudi Kalenda in Kočvarová (2022).

Ugotovitve, pridobljene s kvalitativno analizo umetniških programov, prispevajo k razumevanju vloge le-teh na univerzah za tretje življenjsko obdobje in njihove povezave s kakovostnim staranjem. Programi ne prispevajo le h krepitvi kognitivnih in čustvenih sposobnosti, temveč tudi k socialnemu povezovanju, kar spodbuja aktivno in vključujočo starost, o čemer je pisala že Holt-Lunstad (2022). Vključevanje lokalne kulturne dediščine v umetniške programe ohranja kulturno identiteto in medgeneracijski prenos znanja.

6.2 Razlogi in motivacija starejših odraslih za vključevanje v umetniške dejavnosti

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, kako starejši odrasli doživljajo in vrednotijo svojo udeležbo v umetniških dejavnostih, v katere se vključujejo na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri. Iz zbranih podatkov smo ugotovili, da so sodelujoči v raziskavi kot glavni razlog za vključevanje v umetniške dejavnosti navedli druženje in osebno rast ter ohranjanje psihofizičnega zdravja. Od različnih ponujenih dejavnosti so med bolj priljubljenimi glasbene, kot so pevski zbori in igranje kitare, kar ima pomembno vlogo pri spodbujanju socialne interakcije. Udeleženci raziskave so poudarili, da jim petje omogoča prijetno druženje ter prispeva k ohranjanju in vzpostavljanju stikov z vrstniki. Skupinsko petje so izpostavili kot izrazito pozitivno obliko socializacije, kar kaže na to, da tovrstne dejavnosti niso zgolj sredstvo umetniškega izraza, temveč predstavljajo tudi ključni dejavnik za medosebno povezanost. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi različni strokovnjaki (Birska in Kopačin, 2023; Čopič in Srakar, 2015; Gačnik in Kovač, 2021; Grau-Sánchez idr., 2017; Lunežnik idr., 2018; Novak Zabukovec, 2023; Šantej, 2023). Izjava udeleženke »*Ma, petje je res lepo, me veseli, ko se najdemo z našimi. Se zberemo, malo poklepeta-mo, potem pa zapojemo, ma je res en tak lep občutek. To je pravo veselje, čutiš, kako smo skupi, ko zapojemo iz duše,*« ponazarja pomen vzajemnega povezovanja znotraj pevske skupine. Vaje pevskega zbora so za mnoge udeležence močan motivator za aktivno vključevanje v skupnost, kar potrjuje tudi naslednja izjava: »*Zelo rada se družim, kar me zjutraj spodbudi, da vstanem in se odpravim na pevske*

vaje.« Ti podatki kažejo, da zborovske dejavnosti ne spodbujajo le umetniškega izražanja, temveč zagotavljajo tudi podporno družbeno okolje, ki pomembno prispeva k vztrajnemu obiskovanju vaj in dolgoročni udeležbi v skupini. Dolgotrajna udeležba v pevskih zborih je pogosto povezana z občutkom pripadnosti in socialne sprejetosti: *»V zboru imamo tudi Viber skupino, v kateri si tudi voščimo ob rojstnih dnevih in slavljenka nas na naslednjih vajah tudi pogosti. Skupino smo naredili tik pred korono, kar nas je zelo povezovalo, kljub temu, da nismo imeli vaj. Še vedno pa si tudi sedaj pošiljamo kakšne vice, da se nasmejemo.«* Ugotovili smo, da se med člani pevskega zbora razvijajo močne medosebne vezi in občutek skupnosti. To ima poseben pomen pri zmanjševanju občutka osamljenosti ali socialne izoliranosti, kar je še posebej pomembno za posameznike v poznejših življenjskih obdobjih. Izkazalo je, da je ta povezanost za udeležence pomembna tudi, ko se ti ne morejo več udeleževati umetniških aktivnosti zaradi zdravstvenih, finančnih ali drugih omejitev. Ena izmed nekdanjih udeleženek, ki je z obiskovanjem pevskih vaj zaradi zdravstvenih razlogov zaključila pred kratkim, je izrazila željo, da se je iz Viber skupine pevk ne izključi. O premagovanju občutkov osamljenosti s pomočjo udeležbe pri različnih dejavnostih so pisali že različni avtorji (Birsa in Kopačin, 2023; Čopič in Srakar, 2015; Gačnik in Kovač, 2021).



Slika 2: Druženje pevk Ženskega pevskega zbora Morje Andragoškega društva Morje Univerze za tretje življenjsko obdobje Izola po nastopu na reviji Primorska poje (osebni arhiv Barbare Kopačin).

Vprašani so večkrat izpostavili, da sodelovanje v umetniških dejavnostih pripomore k njihovem psihofizičnemu zdravju. Petje in vaje vokalne tehnike, ki vključujejo dihanje s prepono, so prepoznane kot dejavnosti, ki koristijo ne le glasu, temveč tudi telesnemu zdravju. O koristnosti umetniških dejavnosti sta pisala tudi Gačnik in Kovač (2021). Ena izmed vprašanih je povedala: *»Dobro je, da delamo vokalno tehniko, zato sedaj še govorimo. Dihanje s prepono je dobro*

tudi za telesno zdravje.» Druga udeleženka, ki že veliko let poje v pevskem zboru, je pojasnila: *»Petje je dobro tudi za naše možgane. Je dober antidepresiv.*» Udeleženka, ki sodeluje v delavnicah oblikovanja gline, je povedala: *»Zelo mi je všeč oblikovati z glino, ker vem, da je to za moje prste ena zelo dobra terapija. Zaradi tega mi ni potrebno pogosto na terapije v zdravilišče.*» Udeleženka, ki redno obiskuje delavnico izdelovanja igračk iz cunj, je razkrila še en razlog za svojo aktivno udeležbo: *»Delavnice se udeležujem, ker me vsebina in delo zanima, pomembno pa je, da sem aktivna. Med šivanjem in izdelovanjem lutk se veliko pogovarjamo, izmenjujemo mnenja, si svetujemo in pomagamo. Naše delo pa ima tudi dobrodelno noto.*» Ugotovili smo, da umetniške dejavnosti služijo kot priložnost za osebno rast in razvijanje ustvarjalnih talentov, ki jih posamezniki morda niso razvili med aktivno delovno dobo. Po upokojitvi se mnogi odločajo za vključevanje v delavnice, ker želijo biti aktivni in odkriti svoje ustvarjalne sposobnosti. Ena od sodelujočih v raziskavi je pojasnila: *»Kot otrok sem vedno pela. Ko sem si ustvarjala družino, za to ni bilo časa. Otroci so zrastle, jaz sem se upokojila in si lahko vzela čas zase. Vesela sem, da lahko spet pojem.*» Sodelujoči v raziskavi so poudarili, da je to priložnost tudi za raziskovanje novih interesov, pri čemer jih motivira vidik odkrivanja lastnih sposobnosti in samozavedanja, kar se pogosto povezuje z željo po izobraževanju in intelektualnem izzivu tudi v zrelih letih (Findeisen, 2024).

Raziskava je pokazala tudi, da umetniške dejavnosti pomagajo starejšim odraslim pri soočanju z osamljenostjo in življenjskimi stiskami, zlasti v primeru vdovstva ali izgube bližnjih. Mnogi se vključujejo prav zaradi socialnega vidika, saj jim druženje pomaga prebroditi težke čase. Ena izmed intervjuvank je povedala: *»Na univerzi za tretje življenjsko obdobje nas je aktivnih več žensk, tudi zato, ker smo vdove, in s tem ohranjamo stike z okolico in si zapolnimo čas.*» Socialna interakcija (glej sliko 2), ki jo omogočajo te dejavnosti, jim pomaga premagovati občutke izolacije in izboljšati kakovost življenja, o čemer so pisali že različni avtorji (Findeisen, 2009; Lipovec Čebren in Ličen, 2021; Novak Zabukovec, 2023).

Dejavnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje privabljajo tudi priseljence. To potrjuje, da so umetniške dejavnosti lahko poleg učenja slovenskega jezika prav tako priložnost za socialno vključenost in povezovanje med različnimi kulturami. Ena izmed udeleženk pevskega zbora je povedala: *»V Slovenijo sem prišla pred nekaj leti in se vključila takoj v zbor, kjer so me lepo sprejeli. Pri petju jezik ni tako zelo velika ovira, sem se pa z novimi besedami v pesmih hitreje naučila jezika.*» Iz povedanega ugotavljamo, da imajo umetniške dejavnosti pomembno vlogo tudi pri krepitvi medkulturnega dialoga in socialne kohezije v lokalni skupnosti. Tudi Lorber in Glavič (2023) pišeta, da lahko spodbujamo sodelovanje ter socialno kohezijo z medgeneracijsko solidarnostjo ter s priznavanjem heterogenosti in raznolikosti tako znotraj starostnih skupin kot med njimi.

Vključevanje v umetniške dejavnosti je med drugim pogosto povezano s predhodnimi izkušnjami udeležencev. Ugotovili smo, da so vprašani, ki so bili že pred upokojitvijo aktivno vključeni v različne umetniške aktivnosti, tudi po upokojitvi bolj nagnjeni k sodelovanju v tovrstnih dejavnostih. Po drugi strani pa se tisti, ki niso imeli tovrstnih izkušenj, tudi v starejših letih težje aktivno vključijo. Iz podatkov, ki smo jih pridobili z intervjuji v fokusnih skupinah, smo ugotovili, da je med udeleženci, vključenimi v dejavnosti, ki jih ponujajo univerze za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri, večina takih, ki imajo višjo ali visoko izobrazbo. Izkazalo se je tudi, da je med njimi zelo veliko upokojenih učiteljev in zdravnikov. Podobno ugotavljata Jelenc Krašovec in Kump (2016), da bodo prihodnje generacije starejših odraslih v Sloveniji bolje izobražene, bolj zahtevne glede izobraževalne ponudbe in bodo v poznejših letih imele višjo stopnjo motivacije za izobraževanje.

Ugotovitve kažejo, da so glavni razlogi za vključevanje starejših odraslih v umetniške dejavnosti predvsem druženje, osebna rast, razvijanje umetniškega izraza, soočanje z življenjskimi stiskami in ohranjanje psihofizičnega zdravja. Poleg tega te dejavnosti spodbujajo socialno interakcijo in vključenost, kar je še posebej pomembno za posameznike, ki se soočajo z osamljenostjo ali želijo razvijati svoje ustvarjalne sposobnosti v poznejših življenjskih obdobjih.

7 Sklepne misli

Na podlagi kvalitativne analize umetniških programov na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri lahko zaključimo, da imajo ti pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovostnega staranja in vključevanja starejših odraslih v družbo. Ti programi ne služijo zgolj razvijanju umetniških veščin, temveč predstavljajo celovito podporo pri ohranjanju psihofizičnega zdravja, grajenju socialnih vezi ter krepitvi občutka pripadnosti in identitete. Poudarek na prilagajanju programov različnim stopnjam predznanja omogoča dostopnost širokemu spektru udeležencev, medtem ko teoretični in praktični vidiki delavnic omogočajo poglobljeno učenje in izražanje.

Ključni doprinos umetniških programov je tudi v njihovi socialni funkciji. Dejavnosti, kot so skupinsko petje ter ročne, fotografske in druge ustvarjalne delavnice, omogočajo udeležencem druženje, izmenjavo izkušenj ter premagovanje občutkov osamljenosti in izoliranosti. Posebno dragoceno je vključevanje elementov lokalne kulturne dediščine, saj to spodbuja medgeneracijski prenos znanja in ohranjanje kulturne identitete. Dejavnosti, kot sta izdelovanje modelov ribiških bark ali izvajanje ljudskih pesmi, krepijo povezanost z lokalnim okoljem in pomen kulturnega izročila. Vključevanje priseljencev in spodbujanje

medkulturnega dialoga še dodatno osvetljujejo vlogo umetniških programov kot orodja za socialno integracijo in grajenje povezane skupnosti. Ugotovljeno je bilo, da so ti programi pogosto tudi korak k vključevanju priseljencev v lokalno okolje ter njihovem učenju slovenskega jezika in kulture.

Z raziskavo smo ugotovili, s katerimi izzivi se soočajo univerze za tretje življenjsko obdobje, kot sta omejena dostopnost usposobljenih mentorjev in finančno breme, ki pogosto pade na udeležence. Kljub temu je razvidno, da univerze z mrežnim sodelovanjem in deljenjem dobrih praks uspešno zagotavljajo visoko kakovost programov in standardizacijo njihove izvedbe.

Pomembna ugotovitev raziskave je, da imajo umetniške dejavnosti tudi »terapevtsko« vrednost. Udeleženci poročajo o pozitivnih učinkih teh dejavnosti na telesno in duševno zdravje, kar vključuje izboljšanje tudi motoričnih spretnosti, dihalne tehnike in kognitivnih funkcij. Poleg tega sodelovanje v umetniških programih udeležencem lajša soočanje z življenjskimi stiskami, kot sta izguba bližnjih in osamljenost, ter jim pomaga pri ohranjanju občutka koristnosti in vitalnosti.

Na koncu velja izpostaviti, da umetniške dejavnosti na univerzah za tretje življenjsko obdobje v slovenski Istri ne prinašajo le individualnih koristi, temveč prispevajo k širšemu družbenemu dobremu. Spodbujajo aktivno staranje, medsebojno povezovanje, ohranjanje kulturne dediščine in krepitev medkulturnega dialoga. S tem ustvarjajo podporno okolje, kjer lahko starejši odrasli razvijajo svoj potencial, delijo znanje in izkušnje ter ohranjajo kakovostno in polno življenje v zrelih letih. Raziskava tako potrjuje, da imajo umetniški programi na univerzah za tretje življenjsko obdobje ključno vlogo pri oblikovanju vključujoče in solidarne družbe. Pridobljene ugotovitve predstavljajo izhodišče za nadaljnje raziskave na področju inovativnih izobraževalnih praks, ki podpirajo kakovostno staranje in vseživljenjsko učenje.

Viri in literatura

- Andragoško društvo Morje, Univerza za tretje življenjsko obdobje Izola.* (b. d.). <https://univerzamorje.si/>
- Birska, E. in Kopačin, B. (2023). Pomen izobraževanja na področju umetnosti za starejše odrasle ter izzivi med pandemijo. V N. Ličen, M. Mezgec in D. Lahe (ur.), *Homo senescens II: izbrane teme* (str. 123–140). Založba Univerze na Primorskem. <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-314-2.pdf>
- Bračun Sova, R. (2013). Razvoj odnosa starejših odraslih do sodobne likovne umetnosti. *Andragoška spoznanja*, 19(3), 65–77.
- Camareno, N. (2019). *An Analysis of Music Therapy and Music Education Intergenerational Programs and Their Importance to The Psychosocial, Physical,*

- and Cognitive Needs of Older Adults* [Doktorska disertacija, The Florida State University ProQuest Dissertations Publishing]. <https://www.proquest.com/openview/92cd2b11a06ea6dae20b0ee8e7f44b6e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Čopič, V. in Srakar, A. (2015). *Compendium of Cultural Policies and Trends in Europe* (16th ed.). *Country profile Slovenia*. Council of Europe/ERICarts. https://www.culturalpolicies.net/wp-content/uploads/pdf_full/slovenia/slovenia_122014.pdf
- Društvo Faros, Univerza za tretje življenjsko obdobje Piran. (b. d.). <http://www.faros-piran.si/>
- Društvo Pristan – Univerza za tretje življenjsko obdobje Koper. (b. d.). <https://www.drustvo-pristan.si/>
- Findeisen, D. (2009). Izobraževanje starejših odraslih in pomen njihovega izobraževanja za njih same ter družbo. *Andragoška spoznanja*, 15(3), 12–21.
- Findeisen, D. (2017). Oranje in utrjevanje poti k družbeno zaznani in prepoznani dejavni starosti. V M. Šorn (ur.), *Starost – izzivi historičnega raziskovanja* (str. 279–294). Inštitut za novejšo zgodovino. https://www.sistory.si/cdn/publikacije/43001-44000/43121/vpogledi_18-splet.pdf
- Findeisen, D. (2024). Učijo se, torej so: Prispevek slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje k procesu profesionalizacije izobraževanja starejših. *Andragoška spoznanja*, 30(1), 139–149.
- Gačnik, U. in Kovač, J. (2021). Mnenja o izobraževanju starejših oseb na kulturno-umetniškem področju. *Andragoška spoznanja*, 27(1), 139–151.
- Grau-Sánchez, J., Foley, M., Hlavová, R., Muukkonen, I., Ojinaga Alfageme, O., Radukić, A., Spindler, M. in Hundevad, B. (2017). Exploring Musical Activities and Their Relationship to Emotional Well-Being in Elderly People across Europe: A Study Protocol. *Frontiers in Psychology*, 8, 330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00330>
- Holt-Lunstad, J. (2022). Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Systemic Framework for Prioritizing the 'Social' in Social Determinants of Health. *Annual Review of Public Health*, 43(1), 193–213.
- Jelenc Krašovec, S. in Kump, S. (2016). Slovenia. V B. Findsen in M. Formosa (ur.), *International Perspectives on Older Adult Education* (str. 389–398). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24939-1_34
- Kalenda, J. in Kočvarová, I. (2022). 'Why Don't They Participate?' Reasons for Nonparticipation in Adult Learning and Education from the Viewpoint of Self-determination Theory. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 13(2), 193–208.
- Kopačin, B. (2014). Medsebojna povezanost inteligentnosti, glasbenih aktivnosti in družinskega okolja pri devetošolcih. *Revija za elementarno izobraževanje*, 7(2), 81–96.

- Kopačin, B. (2016). Medsebojna povezanost glasbenih aktivnosti in spodbudnega družinskega okolja s psihosocialnim razvojem devetošolcev. *Glasba v šoli: revija za glasbeni pouk v osnovnih in srednjih šolah, za glasbene šole in zborovodstvo*, 19(1/2), 4–12.
- Kopačin, B. in Birska, E. (2022). *Prožne oblike učenja in poučevanja glasbenih ter likovnih vsebin*. Založba Univerze na Primorskem.
- Krajnc, A. (2023). Pomen socialne klime in fluktuacija v izobraževanju starejših. V N. Ličen, M. Mezgec in D. Lahe (ur.), *Homo senescens II: izbrane teme* (str. 185–198). Univerza na Primorskem. <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-314-2.pdf>
- Krajnc, A., Findeisen, D., Rapoša Tajnšek, P. in Bizovičar, M. (2017). *Izobraževanje starejših v Sloveniji. Zakaj in kako. Nacionalna mreža nevladnih organizacij izobraževanja starejših*. Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost.
- Kuzma, M. (2004). Spodbujanje kognitivnega, čustvenega in socialnega razvoja s pomočjo glasbe. *Psihološka obzorja*, 13(1), 123–137.
- Lipovec Čebren, U. in Ličen, N. (2021). Izobraževanje odraslih na področju zdravja: Pomen družbenokulturnih dimenzij in interdisciplinarnosti. *Andragoška spoznanja*, 27(2), 3–13.
- Lorber, L. in Glavič, P. (2023). Starosti prijazna univerza: Primer Univerze v Mariboru. V N. Ličen, M. Mezgec in D. Lahe (ur.), *Homo senescens II: izbrane teme* (str. 103–122). Založba Univerze na Primorskem. <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-314-2.pdf>
- Lunežnik, V., Hofman, A. in Ličen, N. (2018). Glasba in staranje: Prispevek k raziskovanju vloge glasbe pri kakovostnem staranju na primeru doma za starejše Ptuj. *Muzikološki zbornik*, 54(1), 123–140.
- Marinič, D. (2008). Likovna terapija v projektnem učenju mlajših odraslih. *Socialna pedagogika*, 12(2), 161–182.
- Mažgon, J. (2008). *Razvoj akcijskega raziskovanja na temeljnih predpostavkah kvalitativne metodologije*. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno metodologijo*. Visoka šola za socialno delo.
- Mreža Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje*. (2024). Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje. <https://www.uto.si/o-nas/predstavitev/>
- Novak Zabukovec, V. (2023). Obdobje pozne odraslosti kot obdobje blagostanja. V N. Ličen, M. Mezgec in D. Lahe (ur.), *Homo senescens II: izbrane teme* (str. 15–32). Založba Univerza na Primorskem. <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-314-2.pdf>
- Organisation for Economic Co-operation and Development / World Health Organization. (2020). *Health at a Glance: Asia/Pacific 2020 Measuring progress towards universal health coverage*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/26b007cd-en>

- Okta, J. S. (2012). *Grounded Theory*. Oxford University Press. https://books.google.si/books?hl=sl&lr=&id=6L6YHb9vuukC&oi=fnd&pg=PP1&dq=grounded+theory&ots=NR-5WglSvW&sig=XxWTPMjMQ4nxi8oe0VDVcrDtYB0&redir_esc=y#v=onepage&q=grounded%20theory&f=false
- Onwuegbuzie, A. J. in Leech, N. L. (2006). Validity and Qualitative Research: An Oxymoron? *Quality & Quantity*, 41(2), 233–249.
- Race, P. (1998). *500 tips for open and flexible learning*. Kogan Page.
- Sagadin, J. (1991). *Razprave iz pedagoške metodologije*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Sagadin, J. (1993). *Poglavja iz metodologije pedagoškega raziskovanja* (2., predelana in dopolnjena izd.). Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Sicherl Kafol, B. (2001). *Celostna glasbena vzgoja*. Debora.
- Simčič, K., Rašl, K., Bojadjeva, L. in Derlink, M. (2020). Glasba kot sredstvo za spodbujanje psihofizičnega blagostanja starostnikov v domovih za starejše. *Glasbeno-pedagoški zbornik Akademije za glasbo v Ljubljani*, 16(32), 39–57.
- Slosar, M. (1993). Vloga glasbe pri učenju jezika. *Pedagoška obzorja: časopis za didaktiko in metodiko*, 25/26, 59–60.
- Slosar, M. (2007). *Izbrana poglavja iz didaktike glasbene vzgoje I*. Debora.
- Slosar, M. (2008). *Izbrana poglavja iz didaktike glasbene vzgoje II*. Debora.
- Slovenska tiskovna agencija. (2024, zima). Staranje prebivalstva bo v prihodnjih desetletjih najverjetneje imelo vse večji pomen. *Mladina*. <https://www.mladina.si/232363/staranje-prebivalstva-bo-v-prihodnjih-desetletjih-najverjetneje-imelo-vse-vecji-pomen/>
- Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost. (2022, 9). Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje. <https://www.utoz.si/>
- Statistični urad Republike Slovenije. (2022). V slovenskih občinah je več starega kot mladega prebivalstva. <https://www.stat.si/obcine/sl/Theme/Index/PrebivalstvoIndex>
- Šantej, A. (2023). Mednarodni festival znanja in kulture starejših – za povezovanje s skupnostjo in vstop v javni prostor. V N. Ličen, M. Mezgec in D. Lahe (ur.), *Homo senescens II: izbrane teme* (str. 165–183). Univerza na Primorskem. <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-314-2.pdf>
- Tomić, A. (1997). *Izbrana poglavja iz didaktike. Študijsko gradivo za pedagoško andragoško izobraževanje*. Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
- Urbančič, M., Kutin, M., Findeisen, D., Mezgec, M., Ličen, N. in Kožar Rosulnik, K. (2020). Ekspanzivno učenje in raziskovalne prakse na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje. *Andragoška spoznanja*, 26(1), 97–114.

- Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani. <https://core.ac.uk/download/pdf/35123064.pdf>
- Williams, E. N. in Hill, C. E. (2012). Establishing trustworthiness in consensual qualitative research studies. V C. E. Hill (ur.), *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena* (str. 175–185). American Psychological Association.
- Zhao, K., Bai, Z. G., Bo, A. in Chi, I. (2016). A systematic review and meta-analysis of music therapy for the older adults with depression. *International journal of geriatric psychiatry*, 31(11), 1188–1198.