

PRZEWODNIK METODYCZNY

INNOWACYJNE METODY EDUKACJI DOROSŁYCH W ZAKRESIE DZIEDZICTWA KULTUROWEGO • AKTYWNEGO STARZENIA SIĘ

HeiM HERITAGE IN MOTION

Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

Universidad

U3A REYKJAVÍK UNIVERSITY OF THE THIRD AGE

TOWARZYSTWO DEMOKRATYCZNE WSCHÓD

PUČKO OTVORENO UČILIŠTE ZAGREB

CC BY NC ND

KOORDYNACJA

Marian Alesón Carbonell, Uniwersytet Permanentny przy Uniwersytecie w Alicante (Hiszpania)

HEIRITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

TŁUMACZENIE I KOREKTA

- CHORWACJA: Ana Majurić, Goran Horvat, Vedran Tomšić i Dijana Bebek Miletić (Chorwacki, Angielski)
- ISLANDIA: Hans Kristján Guðmundsson, Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir i Sólveig Hulsdunk Georgsdóttir (Islandzki, Angielski)
- POLSKA: Izabela Kato i Tomasz Gąska (Polski, Angielski)
- HISZPANIA: Marian Alesón Carbonell, Víctor Manuel Pina Medina i Paula Doncel Recas (Hiszpański, Angielski)

AUTORZY

- CHORWACJA: Tihomir Žiljak i Dijana Bebek Miletić
- ISLANDIA: Hans Kristján Guðmundsson i Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir
- POLSKA: Małgorzata Stanowska
- HISZPANIA: Marian Alesón Carbonell, Paula Doncel Recas, Juan Tortosa Martínez i María del Rosario Navalón García

ZESPOŁY PROJEKTOWE

- CHORWACJA: Dijana Bebek Miletić, Višnja Vidmar, Goran Vidmar, Zvonimir Veber, Josipa Rodić, Katarina Tamhina, Branka Vranješević, Damir Benko, Ranka Kasik, Zdenka Brlek i Mirjana Hudina
- ISLANDIA: Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir, Hans Kristján Guðmundsson, Birna Bjarnadóttir, Dagrún Þórðardóttir, Jón Björnsson, Þór Jakobsson i Einar Skúlason
- POLSKA: Aleksandra Kujawska, Małgorzata Stanowska, Dominika Korzeniowska, Barbara Tichy, Piotr Kociszewski, Tomasz Gąska i Pavlo Polonchuk
- HISZPANIA: Marian Alesón Carbonell, Víctor Manuel Pina Medina, Paula Doncel Recas, Concepción Bru Ronda, Nuria Ruiz Armero, Gabriel González Delgado, Antonio López Blanes i Víctor Sarrión Cano

PROJEKT I SKŁAD

- Víctor Sarrión Cano

https://www.facebook.com/ProjectHeiM

https://twitter.com/HeimProject

www.heimheritage.eu

Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+"

Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną

HeiM
PRZEWODNIK METODYCZNY



STRESZCZENIE

W starzejących się społeczeństwach europejskich priorytetem stało się zapewnienie osobom starszym możliwości uczenia się przez całe życie, by nadal mogły brać aktywny udział w życiu społecznym. Współcześni seniorzy, jak wszyscy, pragną pełnego, aktywnego i zdrowego życia, które byłoby jednocześnie znaczące i użyteczne zarówno dla nich, jak i dla społeczeństwa. Wiąże się to z szansą odkrycia siebie na nowo, a co za tym idzie, nabycia nieznanych dotąd kompetencji. Projekt HeiM Erasmus+ proponuje metodologię, która umożliwia starszym dorosłym poznanie swojego dziedzictwa i rozpowszechnianie tej wiedzy w środowisku międzynarodowym, wykorzystując nabyte kompetencje językowe, cyfrowe i zawodowe. Projekt niósł za sobą wyzwania dwojakiego rodzaju. Z jednej strony uczestnictwo w nim miało umożliwić seniorom podjęcie roli kompetentnych ambasadorów dziedzictwa kulturowego, a z drugiej zaś strony miał na celu ulepszenie ich sprawności interpretacyjnej, potrzebnej do rozpowszechniania wyników podejmowanych działań. Metodologia pracy z seniorami opierała się na wcześniejszej analizie ich potrzeb, konsultacjach z ekspertami, koordynacji pracy wykładowców merytorycznych, współuczestnictwie w badaniach i analizie użytych metod (*Collaborative Action Research*) oraz na nabywaniu umiejętności cyfrowych. Projekt HeiM został oceniony przy zastosowaniu metody triangulacji, która obejmowała ankietę, konsultacje z ekspertami oraz końcową ocenę przeprowadzoną przez komisję do spraw jakości. Wyniki pokazują, że realne zadania, które wymagają dużych umiejętności dyscyplinarnych i cyfrowych, stają się wykonalne przy odpowiednim wsparciu, poradnictwie i współpracy, nawet jeśli uczący się nie są zmotywowani przez ich perspektywy zawodowe.

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

- WPROWADZENIE DO PROGRAMU 9
- DOBRE PRAKTYKI W PROGRAMIE 10

PARTNERZY W PROJEKCIE HeiM 13

- UNIWERSYTET PERMANENTNY PRZY UNIWERSYTECIE W ALICANTE - HISZPANIA 15
- UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W REYKJAVIKU – ISLANDIA. 16
- TOWARZYSTWO DEMOKRATYCZNE WSCHÓD – POLSKA 17
- PUBLICZNY UNIWERSYTET OTWARTY W ZAGRZEBIU - CHORWACJA 18

INNOWACYJNE METODY SZKOLENIA OSÓB STARSZYCH 19

- JAKIE KRYTERIA INNOWACYJNOŚCI BRANE SĄ POD UWAGĘ W EDUKACJI DOROSŁYCH? CZY METODY ZASTOSOWANE W PROJEKCIE HeiM SPEŁNIAJĄ KRYTERIA INNOWACYJNOŚCI? 20
- INNOWACYJNA METODOLOGIA DLA DOROSŁYCH UCZNIÓW 22
  - CZY TRADYCYJNE METODY EDUKACYJNE SĄ ODPOWIEDNIE DLA STARSZYCH DOROSŁYCH? 23
  - GERONTOLOGIA EDUKACYJNA, GERAGOGIKA I GERAGOGIKA KRYTYCZNA 24
  - INNOWACYJNA METODA PROJEKTU HeiM 26
- WSPÓLNE DZIEDZICTWO – STARSI DOROŚLI JAKO INTERPRETATORZY DZIEDZICTWA 28
  - WARTOŚĆ DZIEDZICTWA KULTUROWEGO DLA SPOŁECZEŃSTWA 28
  - DZIEDZICTWO DLA WSZYSTKICH: PROMOWANIE PARTYCYPACJI SPOŁECZNEJ. 28
  - WSPÓLNE DZIEDZICTWO: EUROPEJSKIE DZIEDZICTWO KULTUROWE, JEGO HISTORIA I WSPÓLNE WARTOŚCI DLA OBYWATELI 29
  - INTERPRETACJA DZIEDZICTWA: ASPEKTY TECHNICZNE. 29
  - ROLA OSÓB STARSZYCH W INTERPRETACJI: INTEGRACJA SPOŁECZNA I WOLONTARIAT 30
- AKTYWNOŚĆ FIZYYCZNA I JEJ KORZYŚCI DLA OSÓB STARSZYCH 31

SPIS TREŚCI

PROJEKT HeiM – PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W SZKOLENIU GERAGOGICZNYM I DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ 33

- KROK PIERWSZY: WSTĘPNE BADANIE OPARTE O ANALIZĘ POTRZEB. 34
  - DEFINICJA DZIEDZICTWA KULTUROWEGO: GRUPA FOKUSOWA 36
  - ZASOBY DZIEDZICTWA DLA SENIORÓW: MAPPING. 37
  - SENIORZY, DZIEDZICTWO ORAZ NARZĘDZIA I UMIEJĘTNOŚCI POTRZEBNE DO INTERPRETACJI DZIEDZICTWA: ANKIETA 38
- KROK DRUGI: PROGRAM SZKOLENIOWY 42
- KROK TRZECI: PROJEKTOWANIE ŚCIEŻEK. 46
  - PRZYJĘTA STRUKTURA TRAS 46
  - KRYTERIA WYBORU ZASOBÓW. 47
  - PRZESŁANIE. 48
  - FORMY PRZEKAZU. 48

ŚCIEŻKI 53

- CHORWACJA 55
- ISLANDIA 79
- POLSKA 103
- HISZPANIA 127

WNIOSKI I ZALECENIA 155

ANEKSY 159

- ANEKS 1. 160
- ANEKS 2. 166
- ANEKS 3. 171

BIBLIOGRAFIA. 173



WSTĘP



WSTĘP

Niniejszy e-przewodnik, przedstawiający metodologię opracowaną przez partnerów programu Erasmus+ „Dziedzictwo w ruchu” (HeiM), ma na celu promowanie wiedzy na temat dziedzictwa na poziomie lokalnym i europejskim poprzez rozpowszechnianie wartości właściwych dla dziedzictwa kulturowego – kluczowego elementu w rozwoju społeczeństwa europejskiego.

Innowacyjne metody proponowane i stosowane w nauczaniu osób starszych nie tylko doceniają doświadczenie i umiejętności tej grupy, lecz opierają się również na konstruktywnych i poznawczych metodach, takich jak uczenie kontekstowe, metoda projektów, wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Uważamy, że edukacja otwarta oraz innowacyjne praktyki dydaktyczne charakteryzujące erę cyfrową muszą odgrywać nadrzędną rolę w dzisiejszym społeczeństwie.

Ponadto, przewodnik, poza działania poznawcze i intelektualne, rozszerza metody wspierające aktywne starzenie się, proponując dodatkowo działania zmierzające do poprawy samopoczucia fizycznego osób starszych. Poprzez sugestie opisane w niniejszym przewodniku metodycznym chcielibyśmy wspomóc osoby starsze, wskazując im możliwość uczenia się przez całe życie przy zastosowaniu innowacyjnych praktyk, tak by mogli stać się aktywną częścią społeczeństwa, a tym samym, by zapobiec wykluczeniu tej grupy społecznej, na rzecz spójności międzypokoleniowej.

Przewodnik skierowany jest nie tylko do instytucji edukacyjnych, ale także do profesjonalnych trenerów i pedagogów zajmujących się nauczaniem osób starszych, którzy chcą promować zarówno aktywne starzenie się, jak i zainteresowanie dziedzictwem kulturowym poprzez stosowanie innowacyjnych metod oraz pracy w zespołach badawczych. Może być stosowany także jako narzędzie operacyjne i upowszechniające przez podmioty nieedukacyjne związane z promocją dziedzictwa, w tym organizacje społeczne.

Realizacja działań opisanych w przewodniku nie tylko pomoże starszym dorosłym zaangażowanym w projekt aktywnego wyznaczania ścieżek dziedzictwa, ale także zapewni korzyści międzypokoleniowe poprzez bezpośrednie kontakty, ponieważ zachęci osoby starsze do dzielenia się swoimi historiami i doświadczeniami w relacjach międzypokoleniowych.



WSTĘP

WPROWADZENIE DO PROGRAMU

Liczba osób starszych na świecie rośnie jak nigdy dotąd. Według Organizacji Narodów Zjednoczonych (2019), do 2050 roku jeden na sześciu mieszkańców świata osiągnie wiek 65+ (w 2011 r. był to jeden na jedenastu mieszkańców). Natomiast populacja powyżej 80. roku życia wzrośnie do 426 milionów (ze 139 milionów w 2018 r.).

Dla Europy liczby te będą jeszcze wyższe – jeden na czterech mieszkańców będzie miał więcej niż 65 lat do 2050 roku. Według Eurostatu szacuje się, że segment populacji powyżej 65. roku życia, który stanowił 20,3% (90,5 mln) całkowitej populacji na początku 2019 roku, osiągnie 31,3% (130,2 mln) do 2100 roku (Eurostat 2020). Wydłużająca się oczekiwana długość życia oznacza, że przez jedną trzecią życia ludzie nie będą pracować w pełnym wymiarze godzin, a co za tym idzie, dłuższy okres życia spędzą na emeryturze i będą mieli więcej wolnego czasu (pomijając obowiązki rodzinne). W większości przypadków, przynajmniej w tak zwanych krajach rozwiniętych, osoby te będą zabezpieczone finansowo, nie będą się musiały martwić o spłacanie kredytów. Dlatego, jeśli tylko zdrowie im na to pozwoli, w końcu będą miały czas na przeorganizowanie swojego życia, by móc spełniać swoje marzenia i pragnienia.

Moment przejścia na emeryturę otwiera okres życia pełen nowych możliwości, do których trzeba się przygotować, by móc możliwie najlepiej je wykorzystać. Podobnie jak młodzi ludzie, którzy przygotowują się do dorosłości i życia zawodowego, seniorzy powinni się zastanowić, jak chcieliby zainwestować swój czas, wiedzę i wysiłek. Większość z nich pragnie pełnego, aktywnego i zdrowego życia, które jednocześnie okaże się znaczące i pożyteczne zarówno dla ich rodzin, jak i dla społeczeństwa, do którego należą. Jeśli nowe możliwości i cele będą powiązane z koniecznością odkrycia siebie na nowo, starsi dorośli, stając się ponownie uczniami, będą musieli zdobyć nieznane im dotąd kompetencje i wiedzę. Europejskie projekty i działania, takie jak projekt HeiM, mają na celu zapewnienie osobom starszym odpowiedniej przestrzeni do spełnienia tych nowych marzeń za pomocą metod, które pomogą im nie tylko nauczyć się nowych rzeczy, ale także wzmocnić umiejętności potrzebne do stworzenia i opracowania własnych programów i inicjatyw.



WSTĘP

Niniejszy przewodnik metodyczny jest dowodem na to, że nauczanie osób starszych w innowacyjnym środowisku edukacyjnym zachęca i wzmacnia starszych dorosłych, by odgrywali aktywniejszą rolę w społeczeństwie. Zaproponowana metodologia odchodzi od typowych założeń pedagogicznych i andragogicznych, skupia się na rzeczywistych potrzebach uczniów w starszym wieku. Proponujemy zastosowanie innowacyjnych ram, oparte na krytycznej gerontologii edukacyjnej (*Critical Educational Gerontology* – CEG) – zgodnie z zaleceniami M. Formosy (2011, 2019, 2020) – stawiającej ucznia w centrum procesu uczenia się i pozwalającej edukacji, by stała się prawdziwym narzędziem wzmocnienia, wyzwolenia i transformacji. Niemniej jednak, w przeciwieństwie do CEG, to szczególne doświadczenie nie prowadzi do rewolucyjnych i radykalnych zwrotów w postawach społecznych, zwłaszcza, że takie zmiany wymagają określonego programu politycznego, który wykracza poza zakres tego przewodnika metodycznego. Poza tym, pojedyncze praktyki nie wydają się przynosić oczekiwanych rezultatów osobom, które stosują CEG (por. Formosa i Galea 2020). Nasza propozycja ma na celu osiągnięcie realnych wyników, które wywrą wpływ na społeczność, w której prowadzone są opisane działania, a jednocześnie stara się utrwalić pozytywny wizerunek osób starszych jako znaczących podmiotów społecznych.

DOBRE PRAKTYKI W PROGRAMIE

Model dobrych praktyk sformułowany w niniejszym przewodniku metodycznym ma służyć jako punkt odniesienia dla wdrażania kluczowych praktyk edukacyjnych w kształceniu osób starszych, w oparciu o najważniejsze zasady wymienione poniżej:

- programy edukacyjne muszą być zgodne z istotnymi potrzebami starszych dorosłych;
- uczenie się i zdobywanie umiejętności musi mieć cel;
- potrzebne są programy, które wzmocnią kompetencje niezbędne do efektywnego uczestnictwa w życiu
- społecznym;
- starsi dorośli muszą dostać szansę, by zmienić i poprawić własne życie;
- należy znaleźć sposoby, które zapewnią pozytywny wpływ uczestników tych działań na społeczeństwo;
- wyniki muszą koncentrować się na podnoszeniu świadomości społecznej na temat znaczenia i roli osób starszych.



WSTĘP

W przypadku projektu HeiM pierwszym krokiem było wybranie tematu, który byłby nie tylko interesujący, ale również istotny dla osób powyżej 50. roku życia. Analiza wcześniejszych prac badawczych dotyczących zainteresowań osób starszych (Bru & Alesón-Carbonell 2017; Bru Ronda, Alesón-Carbonell i Pina Medina 2016; Bru Ronda, Pina Medina i inni. 2016) wyodrębniła dziedzictwo – a dokładniej projektowanie ścieżek dziedzictwa – jako główny temat projektu. Podstawowym celem projektu było opracowanie programu edukacyjnego, który wspierałby osoby starsze w zdobywaniu wiedzy na temat:

- zasobów dziedzictwa występujących na ich terenie;
- ważnej roli dziedzictwa jako części wspólnej tożsamości europejskiej;
- znaczenia aktywnego starzenia się;
- pozytywnej roli aktywności fizycznej dla zdrowego starzenia się;
- stosowania technologii informacyjno-komunikacyjnych;
- przydatności języka angielskiego jako środka mediacji i komunikacji w kontekście międzynarodowym.

Po tym, jak uczniowie nauczyli się oraz rozwinęli lub ulepszyli swoje wcześniejsze umiejętności i wiedzę, program edukacyjny posunął się o krok do przodu, aby cały proces zyskał wymiar społeczny i transformacyjny, zgodnie z teorią konstruktywnego podejścia do uczenia się stworzoną przez Lwa Wygotskiego (Fleer 2016). W przeciwieństwie do tradycyjnej pedagogiki, w której edukacja kończy się oceną nabytej wiedzy lub umiejętności, projekt HeiM umożliwił uczniom wyjście poza ten punkt i zastosowanie w praktyce tego, czego się nauczyli w ramach kursu i zajęć warsztatowych, aby:

- zostali ambasadorami kultury, potrafiącymi skutecznie promować dziedzictwo;
- potrafili trafnie ocenić znaczenie miejsc dziedzictwa dla starszych zwiedzających;
- propagowali zdrowy i aktywny styl życia wśród rówieśników;
- zachęcali do zdrowych i bezpiecznych sposobów zwiedzania miejsc dziedzictwa;
- dostarczyli profesjonalistom zajmującym się turystyką narzędzia, które pozwolą im promować ścieżki dziedzictwa dedykowane osobom starszym.



WSTĘP

Ten ostatni etap programu stanowił klucz do przeobrażenia działań skoncentrowanych na uczeniu się i nabywaniu umiejętności w przestrzeń do rozwijania nowych kompetencji oraz do ich weryfikacji w działaniu. Ostateczny cel – w tym przypadku opracowanie aktywnych ścieżek dziedzictwa – został pomyślnie osiągnięty.

Praca nad projektem Erasmus+ HeiM odbywała się w międzynarodowym i wielojęzycznym środowisku, co umożliwiło transgraniczne rozpowszechnianie nie tylko dziedzictwa każdego z krajów partnerskich, lecz również innowacyjnych praktyk dotyczących edukacji osób starszych. Potwierdziło również potrzebę podejmowania działań mających na celu uznanie znaczenia seniorów w społeczeństwie europejskim. Zarówno zastosowana metodologia, jak również efekty wypracowane przez uczestników działań (seniorów), mogą z łatwością zostać przeniesione do innych krajów i środowisk edukacyjnych, co dodatkowo wzmacnia znaczenie transformacyjnego nauczania.

Na początku niniejszego przewodnika metodycznego omówiono teoretyczne implikacje zastosowanej innowacyjnej metody nauczania. Kolejnym krokiem będzie wyjaśnienie znaczenia, jakie główne tematy poruszone w projekcie HeiM, a mianowicie, dziedzictwo i aktywne starzenie się, mają dla osób starszych. W końcowej części poradnika uwagę skierujemy na aspekty wdrożeniowe, a także na wyniki uzyskane przez wszystkie cztery instytucje (organizacje) z krajów partnerskich.





PARTNERZY W PROJEKCIE HeiM

PARTNERZY W PROJEKCIE HeiM

UNIWERSYTET PERMANENTNY PRZY UNIWERSYTECIE W ALICANTE
HISZPANIA

Kontakt: Marian Alesón Carbonell
upua.internacional@ua.es
web.ua.es/en/upua/

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W REYKJAVIKU
ISLANDIA

Kontakt: Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir
ingibjorg.rannveig@gmail.com
www.u3a.is

TOWARZYSTWO DEMOKRATYCZNE WSCHÓD
POLSKA

Kontakt: Aleksandra Kujawska
akujawska@tdw.org.pl
www.tdw.org.pl

PUBLICZNY UNIWERSYTET OTWARTY W ZAGRZEBIU
CHORWACJA

Kontakt: Vedran Tomšić
vedran.tomsic@pou.hr
www.pou.hr



HISZPANIA

UNIWERSYTET PERMANENTNY PRZY UNIWERSYTECIE W ALICANTE

Uniwersytet Permanentny przy Uniwersytecie w Alicante (UPUA), który koordynuje projekt, to program naukowy, kulturalny i społeczny, opracowany przez Uniwersytet w Alicante, mający na celu promowanie nie tylko nauki i kultury, ale również relacji między pokoleniami w celu poprawy jakości życia starszego pokolenia, poprzez zachęcanie ich do aktywnego udziału w dynamicznych działaniach społecznych i na rzecz środowiska lokalnego w całej prowincji Alicante – położonej na południowo-wschodnim wybrzeżu Półwyspu Iberyjskiego i należącej do Autonomicznej Wspólnoty Walenckiej.

Uniwersytet Permanentny został założony w 1999 roku i liczy w chwili obecnej około 1500 studentów, kształcących się w dwóch ośrodkach uniwersyteckich. Oferuje program obejmujący 174 różne kursy, które wyróżnia duża dynamika i aktywne uczestnictwo studentów i absolwentów.

Uzupełnieniem formalnego programu akademickiego jest szeroki zakres działań realizowanych we współpracy z Biurem Zastępcy Rektora do spraw Planowania Studiów i Działań Szkoleniowych, obejmujących seminaria i warsztaty, wykłady i zajęcia pozalekcyjne, a także udział w projektach krajowych i międzynarodowych. To właśnie w tym ostatnim kontekście UPUA gromadzi szerokie doświadczenie, ponieważ od 2002 roku nieprzerwanie uczestniczy w projektach europejskich dotyczących nowych technologii, aktywnego starzenia się i poprawy jakości życia, zdrowia, metod uczenia się, integracji kulturowej, wymiany językowej i w zakresie dziedzictwa oraz analizy i oceny programów uniwersyteckich dla seniorów i coachingu, takich jak EuCoNet, EDUSENNET, ELiLL, SENIOR, EHLE, Lifestyles Revisited, LICO, PPS, BALL i TICTac+55, by wymienić tylko niektóre z nich.

Ponadto nieustannym źródłem inspiracji są działania wolontariackie prowadzone przez studentów UPUA przy wsparciu Uniwersytetu. W rzeczywistości Projekt HeiM wywodzi się z projektu, który nosi nazwę Peripatéticos [perypatetyka] i jest to Klub seniorów, którzy spotykają się co tydzień, by wspólnie odbyć spacer dla zdrowia w rejonie Alicante, starając się przy tym odkryć i przedyskutować ciekawe aspekty związane z dziedzictwem i kulturą miasta i jego okolic. Głównym celem Klubu jest wspieranie aktywności fizycznej, rozwijanie zainteresowań kulturalnych wśród seniorów, promowanie relacji społecznych i walka z samotnością.

ISLANDIA

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W REYKJAVIKU

Uniwersytet Trzeciego Wieku (U3A) w Reykjaviku jest stowarzyszeniem osób powyżej 50. roku życia, które chcą kontynuować naukę i dzielić się swoją wiedzą z innymi. Założony w 2012 roku, był pierwszym uniwersytetem trzeciego wieku w Islandii. Drugim na terenie Islandii był U3A Sudurnes (2016). U3A w Reykjaviku należy do międzynarodowego ruchu uniwersytetów trzeciego wieku, jako członek AIUTA (fr. *Association Internationale des Universités du Troisième âge*, pol. Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku). Ruch ten, skupiający się na uczeniu się przez całe życie, pokazał, jak ważne dla poprawy jakości życia osób starszych jest uczenie się. Dlatego tak istotne jest zapewnienie seniorom możliwości edukacji i promowanie aktywnego starzenia się.

U3A w Reykjaviku był koordynatorem i jednym z partnerów projektu BALL (*Be Active through Lifelong Learning*) wspieranego przez Erasmus+. Projekt został pomyślnie zakończony w 2016 roku po przedstawieniu wytycznych i zaleceń, jak dobrze przygotować się trzeciego wieku. Wydana w ramach projektu książka, „*Odkrywając dynamiczny trzeci wiek. Wskazówki i zalecenia Projektu BALL*" (Anna Margrét Guðjónsdóttir, Ingibjörg R. Guðlaugsdóttir, Hans Kristján Guðmundsson, Concepción Bru Ronda, Marian Aleson-Carbonell, Małgorzata Stanowska 2016), została szeroko rozpowszechniona na całym świecie, zyskując duże uznanie. Projekt BALL zdobył nagrodę jakości Erasmus+ w listopadzie 2017 roku w Islandii. Późniejszy projekt „Catch the BALL", również wspierany przez program Erasmus+, kontynuował dalsze opracowywanie i wdrażanie najważniejszych zaleceń BALL. Ten drugi projekt zakończył się w połowie 2018 roku wraz z otwarciem portalu internetowego „Magazyn możliwości dla trzeciego wieku" (https://warehouseofopportunities.eu). Rozwojem Magazynu kierował U3A w Reykjaviku, który przejął obsługę islandzkiej i europejskiej edycji portalu. Magazyn został wysoko oceniony przez międzynarodową komisję oceniającą projekt. W 2018 roku Magazyn został wybrany do finału Międzynarodowego Festiwalu Silver Eco and Ageing Well.

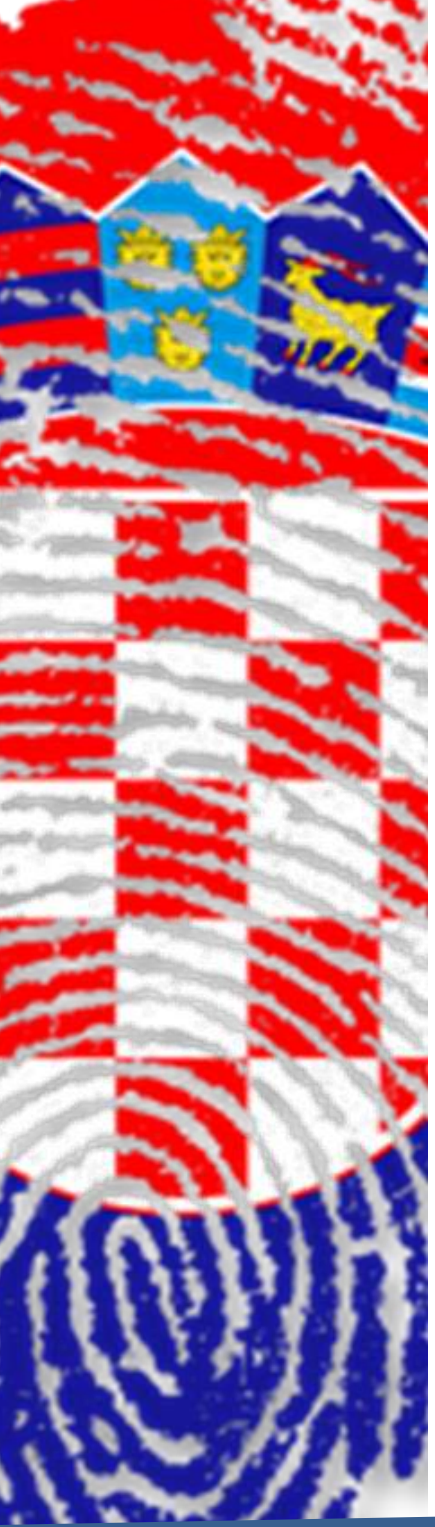
Islandzkie dziedzictwo kulturowe było częstym tematem zajęć U3A w Reykjaviku, prowadzonych w formie wykładów, podróży badawczych i wycieczek, które umożliwiły szerokie opisanie historii Islandii od pierwszego osadnictwa, poprzez średniowiecze, aż do czasów współczesnych. W ramach tych inicjatyw poruszono również kwestię powiązań innych krajów z islandzkim dziedzictwem, do których należy dodać badania i wykłady na temat archeologii i historii Reykjaviku. Stanowi to przykład aktywnej promocji wiedzy na temat dziedzictwa kulturowego i jego wartości w ramach zajęć oferowanych studentom (seniorom) U3A w Reykjaviku.

Fundacja Towarzystwo Demokratyczne Wschód (TDW) jest polską organizacją społeczną, założoną jesienią 2002 roku. Jej głównym celem jest badanie i promowanie projektów mających na celu m.in. wzmocnienie społeczeństwa obywatelskiego w krajach przechodzących transformację ustrojową. Od początku istnienia Fundacja walczyła o rozwijanie i wdrażanie inicjatyw ukierunkowanych na obronę demokracji i społeczeństwa obywatelskiego, jednocześnie wspierając społeczności lokalne. Wiele z tych inicjatyw stało się ostatecznie projektami badawczo-rozwojowymi zarządzanymi przez Fundację.

W ramach tego kierunku działania szczególnego znaczenia nabierają prace podejmowane z seniorami, jako grupą zagrożoną wykluczeniem społecznym, a także ściśle związaną ze swoim środowiskiem lokalnym, tworzącą podwaliny polskiego społeczeństwa, zwłaszcza biorąc pod uwagę postępujące starzenie się populacji. Uniwersytet Otwarty Trzeciego Wieku działa od 2007 roku przy Fundacji Towarzystwo Demokratyczne Wschód w ramach programu pn. Centrum Edukacji, Informacji i Aktywizacji Seniorów.

Głównym celem programu jest aktywizacja intelektualna i kulturalna oraz integracja społeczna osób starszych – a więc przeciwdziałanie marginalizacji społecznej tych osób, które z chwilą przejścia na emeryturę nie chcą rezygnować z aktywnego trybu życia i poszukują dla siebie miejsca w nowej sytuacji, m.in. wykazując ogromne zainteresowanie szeroko rozumianymi inicjatywami edukacyjnymi. UOTW proponuje szeroki wachlarz szkoleń, działalności kulturalnej, kursów związanych ze zdrowiem i aktywnością fizyczną, wycieczek związanych z dziedzictwem kulturowym oraz podróży specjalnie dostosowanych do potrzeb i zainteresowań seniorów. Działania takie organizowane są w każdym roku akademickim w ramach programu szkoleniowego, który obejmuje działania zarówno w kraju, jak i za granicą.

Ponadto, stowarzyszenie jest silnie zaangażowane w kwestie związane z dziedzictwem i promocją kultury. Fundacja TDW ma doświadczenie w przygotowywaniu wycieczek do interesujących miejsc dziedzictwa kulturowego, które może być pomocne przy aktywnym projektowaniu przez słuchaczy UOTW ścieżek dziedzictwa kulturowego. Fundacja posiada również efektywny system upowszechniania i wykorzystywania wyników oraz produktów intelektualnych poprzez krajową i międzynarodową sieć kontaktów, zwłaszcza z innymi krajami Europy Wschodniej.



PUČKO OTVORENO UČILIŠTE ZAGREB

CHORWACJA

PUBLICZNY UNIWERSYTET OTWARTY W ZAGRZEBIU

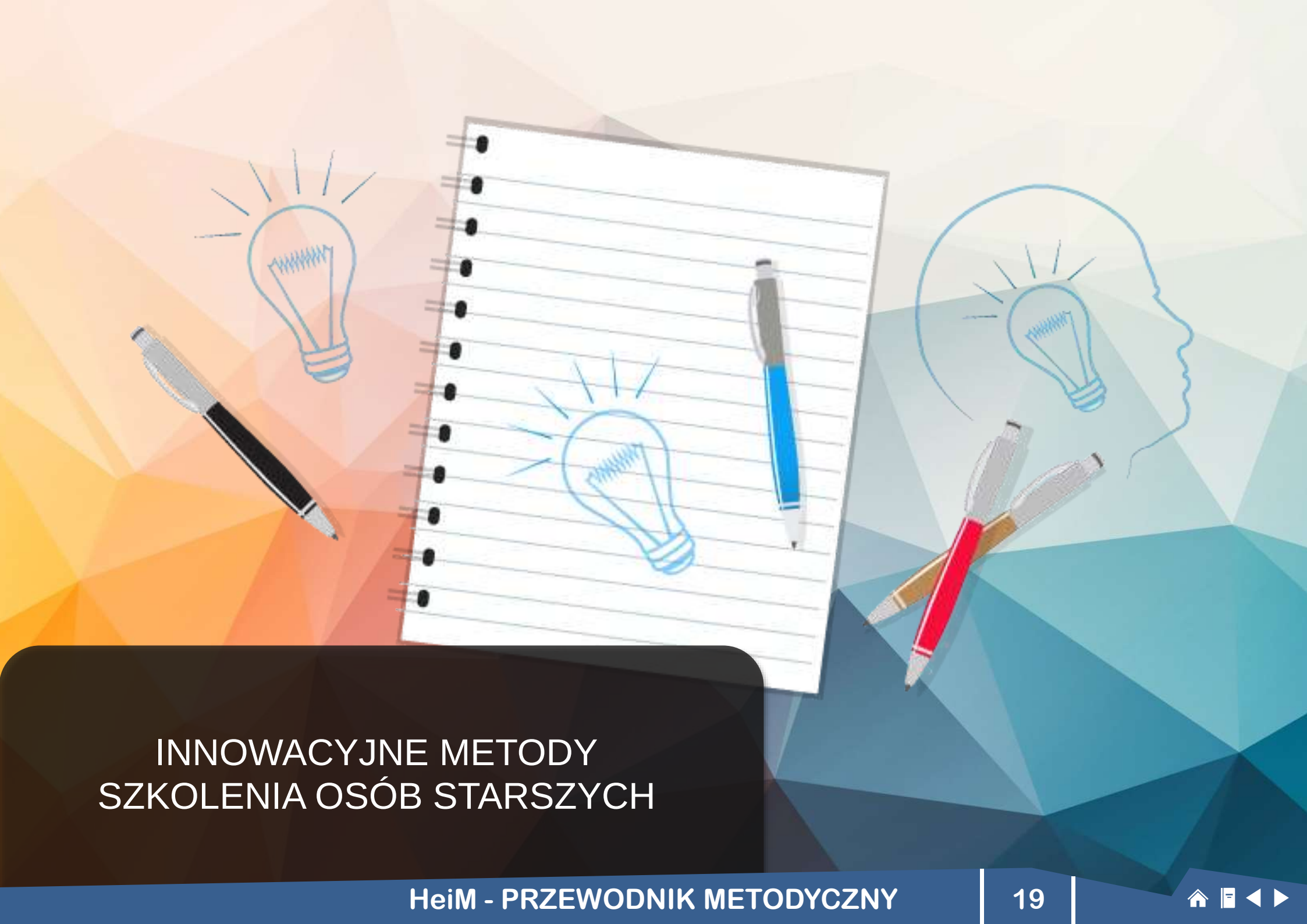
HeiM HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Publiczny Uniwersytet Otwarty w Zagrzebiu (POUZ) jest największą instytucją non-profit zajmującą się edukacją osób starszych w Chorwacji. Jego historia sięga 1907 roku, kiedy to został założony jako rozszerzenie uniwersytetu. Jego cel, jakim jest zaspokojenie potrzeb edukacyjnych dorosłych, jest nieprzerwanie realizowany od ponad 100 lat, a samo miasto Zagrzeb – tzn. władze miejskie – jest założycielem POUZ.

Uniwersytet Trzeciego Wieku (ang. U3A, pol. UTW) – stanowiący jeden z wydziałów Publicznego Otwartego Uniwersytetu w Zagrzebiu (POUZ) – od ponad 27 lat oferuje programy edukacyjne skierowane do osób powyżej 55. roku życia. U3A powstał w wyniku współpracy POUZ z Wydziałem Nauk Humanistycznych i Społecznych w Zagrzebiu. Jego programy obejmują szerokie spektrum konferencji, wykładów i warsztatów skierowanych do seniorów na takie tematy, jak m.in.: edukacja nieformalna w zakresie języków obcych, umiejętności obsługi komputera, historia, malarstwo, historia sztuki i zdrowie. To, wraz z możliwością wyboru rodzaju i poziomu wiedzy, którą uczestnicy pragną doskonalić, nadaje programowi wartość dodaną w sensie edukacyjnym.

Programy są realizowane w semestrze zimowym, wiosennym i w ramach szkoły letniej (czerwiec). Wykłady odbywają się raz w tygodniu, łącznie 60 spotkań w roku. Około 900 studentów zapisuje się co roku na zajęcia uniwersytetu trzeciego wieku. Oprócz wykładów, U3A oferuje również szeroki wachlarz zajęć dodatkowych, w tym klub filmowy, muzea i galerie lub wykłady otwarte. Warto podkreślić, że zasady otwartej grupy, jak również partnerstwo między studentami i prowadzącymi, są zawsze respektowane podczas zajęć, co pozwala studentom włączyć do programów własną wiedzę i osobiste doświadczenie, dzięki czemu stają się oni aktywnymi współtwórcami zajęć.

U3A wydaje również newsletter w formie elektronicznej – „Treća Mladost" (Trzecia Młodość) – i bierze udział w licznych projektach europejskich (mobilności słuchaczy). U3A jest członkiem AIUTA i należy do międzynarodowego stowarzyszenia DANET (Danube-Networkers for Europe).



INNOWACYJNE METODY SZKOLENIA OSÓB STARSZYCH



INNOWACYJNE METODY SZKOLENIA OSÓB STARSZYCH

Wdrażanie innowacyjnych technik szkolenia osób starszych będzie miało dwojaki cel: z jednej strony – zachęcanie nauczycieli do stosowania innowacyjnych narzędzi, a z drugiej – szkolenie starszych dorosłych w zakresie nowych umiejętności. Innowacyjne praktyki mają za zadanie wprowadzenie nowej perspektywy oraz zmian do istniejących praktyk. Dlatego należy przede wszystkim określić co rozumiemy pod pojęciem innowacji oraz jakie są sposoby ich wdrażania i sprawdzania czy proponowane działania edukacyjne są rzeczywiście innowacyjne. Ta część przewodnika metodycznego ma na celu zaproponowanie zestawu kryteriów, którymi mogą kierować się edukatorzy przy określaniu zakresu i cech wszelkich proponowanych innowacji. Następnie opiszemy w jaki sposób takie kryteria zostały zastosowane w projekcie HeiM w celu zapewnienia innowacyjnego programu nauczania osób starszych, który wspiera aktywne starzenie się i efektywne uczestnictwo w życiu społecznym.

JAKIE KRYTERIA INNOWACYJNOŚCI BRANE SĄ POD UWAGĘ W EDUKACJI DOROSŁYCH? CZY METODY ZASTOSOWANE W PROJEKCIE HeiM SPEŁNIAJĄ KRYTERIA INNOWACYJNOŚCI?

Tihomir Žiljak (Dyrektor Departamentu Rozwoju, Uczenia się przez Całe Życie i Projektów UE na Publicznym Uniwersytecie Otwartym w Zagrzebiu)

Innowacje w edukacji mają związek z modyfikacją standardowych praktyk i wprowadzeniem nowych sposobów pracy, które różnią się od poprzednich. Oprócz zmiany sposobu pracy, wprowadza się nowe podejście do problemów w uczeniu się. Zgodnie z podejściem zastosowanym w projekcie HeiM, proces ten związany jest z uczniem się w późniejszym życiu – postrzeganym jako część kształcenia ustawicznego. Pasi Sahlberg (2009, s. 58) podkreśla znaczenie innowacji w tworzeniu nowych wzorców pracy w procesie uczenia się przez całe życie: „Potrzeba włączenia kreatywności i innowacji do procesu kształcenia ustawicznego wymaga przekształcenia programów nauczania dla dorosłych w taki sposób, by uczący się stali się pewnymi siebie jednostkami oraz aktywnymi obywatelami zdolnymi do tworzenia nowych pomysłów w swoich społecznościach i społeczeństwach”[1]. Takie innowacje mogą jedynie powstać w wyniku zbiorowego i skoordynowanego wysiłku specjalistów i uczniów zaangażowanych w proces kształcenia. Wprowadzają oni innowacje zmieniające praktykę, mają wpływ na organizację, włączają nowe technologie lub zmieniają już

1. "The need to integrate creativity and innovation into lifelong learning requires adult learning curricula to be reshaped, so that learners become confident individuals and active citizens capable of creating new ideas in their communities and societies"



istniejące elementy. Innowacje i uczenie się wnoszą również nowe wartości. Dlatego też wdrażanie idei uczenia się przez całe życie jest ważne, ponieważ wszyscy uczestnicy potrzebują dalszego i ciągłego uczenia się, aby innowacje stały się rzeczywiste.

Poza tym, innowacje mogą nie tylko dostarczać nowych rozwiązań lub usuwać tradycyjne bariery, ale mogą również otworzyć nowe możliwości udoskonalania nauczania, tak by proces uczenia się pozwolił systemowi edukacji na dostosowanie się do nowych ścieżek, poprzez które uczniowie zdobywają wiedzę (Redding, Twyman, & Murphy 2013).

Według Brooks, C., Gyorke, A. i Morril (2013) cenna i warta wsparcia innowacja powinna obejmować:

- Kreatywność (np. czy innowacja identyfikuje nowy problem, który wymaga rozwiązania czy też nowe
- podejście do rozwiązania starszego problemu?);
- Użyteczność (np. w jakim stopniu proponowane rozwiązanie jest dostosowane do charakteru problemu?);
- Skuteczność (np. jakie istnieją dowody, które sugerują, że dane podejście będzie skuteczne?);
- Wykonalność (np. jaki jest zamierzony cykl życia projektu i jak wygląda jego trwałość?);
- Zarządzanie ryzykiem (np. w jaki sposób wniosek odnosi się do kwestii związanych z niepewnością?);
- Odporność na zmiany (np. jak łatwo zostanie przyjęta i/lub zastosowana proponowana praktyka lub rozwiązanie?).

Wszystkie wyżej wymienione kryteria innowacyjności zostały uwzględnione w trakcie przygotowywania i realizacji projektu HeiM, co oznacza zmianę tradycyjnego sposobu nauczania na uniwersytetach trzeciego wieku, opartego o stałe zajęcia i cotygodniowe wykłady. Działanie (odkrywanie wartości dziedzictwa kulturowego i wykorzystanie nowych technologii) połączono z pracą w terenie, będącą odpowiedzią na problem fizycznej mobilności osób starszych, co sprzyja zachowaniu dziedzictwa kulturowego i ułatwia poznawanie innych kultur. Tak więc, do gry weszły nowe formy pracy, dodano nowe wartości, poznano nowe technologie, co więcej, wzorce pracy zostały wspólnie opracowane, co wzmacnia wartość kreatywnego uczenia się. Osoby zaangażowane są aktywnymi uczestnikami, a także współtwórcami programu. Uczą się, jak innowacje mogą spełniać kryteria przydatności, wykonalności i przełamywać opór przed zmianami. Projekt pozwala na dostarczenie uczniom świeżych rozwiązań (kreatywne uczenie się o dziedzictwie kulturowym i



aktywnym starzeniu się) wraz z nowymi ścieżkami i technologiami, dzięki którym uczestnicy mogą zdobywać wiedzę w innowacyjny sposób (kreatywne tworzenie ścieżek w aplikacji Wikiloc©).

Podsumowując, projekt ten wprowadza innowacje związane z trwałymi i mającymi zastosowanie zmianami w sposobie pracy uniwersytetów trzeciego wieku i podobnych instytucji.

INNOWACYJNA METODOLOGIA DLA DOROSŁYCH UCZNIÓW

Marián Alesón-Carbonell (starszy wykładowca języka angielskiego na Uniwersytecie w Alicante)

Uniwersytety trzeciego wieku (UTW), programy uniwersyteckie dla osób starszych (ang. *Older Adult University Programmes* – OAUP) i inne podobne instytucje mają za zadanie „przyczyniać się do wydłużenia średniej długości życia poprzez zapewnienie intelektualnych i fizycznych warunków do aktywnego starzenia się”2 (AIUTA 2014). W swoich programach podmioty te nie tylko działają na rzecz „kulturowego i społecznego rozwoju seniorów”[3], ale także walczą z ageizmem i stereotypami, które przedstawiają negatywny obraz osób starszych. Ten segment populacji jest postrzegany jako „życzliwy, wdzięczny lub ciepły, ale niezbyt kompetentny, inteligentny czy skuteczny”[4] (Fernández-Ballesteros, Olmos, Pérez-Ortiz i Sánchez-Izquierdo 2020, s. 2). W związku z tym istnieje wyraźna potrzeba podniesienia świadomości społecznej na temat emerytury i znaczenia trzeciego wieku, ponieważ czas spędzony na emeryturze „dzięki zwiększonej średniej długości życia będzie prawdopodobnie stanowił jedną trzecią ich życia”[5] (Bru & Alesón-Carbonell 2017, s. 41).

Edukacja jest jedną z najbardziej pomocnych form w walce z nierównościami i stereotypami. Z jednej strony można to czynić szkoląc osoby starsze, by potrafiły pokazać społeczeństwu, że nie są one zbędne, lecz aktywne i produktywne; a z drugiej strony, uświadamiając społeczeństwu atuty i pokazując wyniki działań podejmowanych przez osoby starsze. Ten szczególny kontekst wymaga metodologii edukacyjnej, która wykracza poza tradycyjną pedagogikę, a nawet andragogikę. W dzisiejszych czasach uczniowie w starszym wieku muszą być w stanie „rozpoznać, zakwestionować dotychczasowe postrzeganie i zastanowić się nad

2. “Contribute to lengthening life expectancy by providing the intellectual and physical conditions for active ageing”.
3. “Cultural and social advancement of seniors”.
4. “Kind, thankful or warm, but not very competent, intelligent or efficient”.
5. “Are likely to become, thanks to increased life expectancy, a third part of their lives”.



INNOWACYJNE METODY SZKOLENIA OSÓB STARSZYCH

swoją sytuacją społeczną; poczuć, że są władni, by zmienić tę sytuację na lepszą”[6] (Ramírez Gómez 2016, s. 142). Na tej podstawie aktywne starzenie się jest definiowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO 2002, s. 12; 2015, s. 248) jako „proces optymalizacji możliwości [...] w celu poprawy jakości życia w miarę starzenia się ludzi”[7]. Ten proces „optymalizacji możliwości”[8] nie odbywa się w sposób naturalny, kiedy się starzejemy; kontekst, cele, mocne strony i umiejętności niezbędne do przystosowania się do tej ważnej zmiany są zupełnie inne niż wszystko to, czym dana osoba żyła wcześniej. Stąd podstawowa rola, jaką musi odgrywać edukacja i szkolenia w tym kluczowym okresie naszego życia (Bru & Alesón-Carbonell 2017).

Czy tradycyjne metody edukacyjne są odpowiednie dla starszych dorosłych?

Jednym z problemów najczęściej pojawiających się w edukacji osób starszych jest brak oczekiwanych rezultatów przy zastosowaniu tradycyjnych metod edukacyjnych, jak również fakt, że metody te okazują się nieodpowiednie. Główną przyczyną tych niepowodzeń jest stawianie nacisku wyłącznie na próby przezwyciężenia trudności w uczeniu się starszych uczniów (np. kłopoty z pamięcią, koncentracją, upośledzenie fizyczne...), a nie na opracowanie odpowiednich dla nich scenariuszy nauki. Poza tym, dostosowanie tradycyjnych metod do wymagań kształcenia starszych dorosłych nie jest łatwe. Co najistotniejsze, konwencjonalna pedagogika koncentruje się na rozwijaniu specyficznych zdolności i umiejętności, których młodzi uczniowie będą potrzebować, aby sprostać wymaganiom dorosłego życia. Oczywiście, takie cele nie odpowiadają potrzebom i okolicznościom uczenia się osób starszych. Dlatego też, opracowanie nowego paradygmatu dla kształcenia starszych dorosłych jest niezbędne.

Andragogika, jako dyscyplina, której nazwa została zaproponowana przez Alexandra Kappa w 1833 roku (O'Toole & Essex 2012) i która nie zyskała uznania, dopóki Malcolm Knowles nie opublikował swoich dzieł w latach 70. i 80. XX wieku, oznaczała wielką innowację w tradycyjnych koncepcjach pedagogiki. Kładąc nacisk na edukację dorosłych, broniła tezy, że niezbędne jest zarówno zastanowienie się nad kontekstem osób uczących się jak i poszukiwanie nowych metod lepiej dopasowanych do ich potrzeb i celów. W andragogice

6. “To identify, question, and reflect on their social situation; to feel empowered; and to transform this situation for the better”.
7. “A process of “optimising opportunities […] in order to enhance quality of life as people age”.
8. “Optimising opportunities”.



istnieje powszechna zgoda co do tego, że dorośli uczniowie potrzebują innego rodzaju pedagogiki (Chen 2013; Foote 2015; Gibbons & Wentworth 2001; Hill 2000; Holton, Wilson & Bates 2009; Ozuah 2005). Ten nowy paradygmat koncentruje się na osobach dorosłych, które chcą wzmocnić swoją dotychczasową wiedzę, poprawić swoje umiejętności lub nabyć nowe kompetencje, aby mogły dostosować się do ciągle zmieniającego się rynku pracy. Ogólnie rzecz biorąc, andragogika sugeruje, że ramy kształcenia dorosłych powinny obejmować samokształcenie, koncentracje na rozwiązywaniu problemów, wykorzystanie wcześniejszych doświadczeń, natychmiastowe zastosowanie dostosowane do potrzeb i wewnętrzną motywację.

Gerontologia edukacyjna, geragogika i geragogika krytyczna

Mimo faktu, że pojawienie się andragogiki oznaczało dla dorosłych pożądaną innowację w porównaniu z tradycyjną pedagogiką, nie udało jej się jednak uwzględnić szczególnych zainteresowań uczniów w starszym wieku, którym brak jednej z podstawowych cech andragogiki, tj. pilnego zapotrzebowania na wiedzę. Zdecydowana większość studentów uczestniczących w programach UTW zakończyła już swój aktywny etap życia zawodowego, a zatem ich motywacja do nauki nie wynika z pilnych potrzeb związanych ze środowiskiem pracy, ale raczej z ich wewnętrznej chęci pozostania aktywnymi, wzbogacenia swojego życia i przyczynienia się do rozwoju społeczeństwa, w którym żyją. Zapisują się oni do programów uczenia się przez całe życie z kilku powodów, tj. by:

- poszerzyć wiedzę;
- rozwinąć posiadane umiejętności;
- integrować się;
- nabyć nowe umiejętności i kompetencje;
- przystosowywać się do ciągle zmieniającego się świata;
- dostosować się do nowych realiów społeczno-kulturowych i społeczno-gospodarczych;
- uczyć się dla przyjemności (czasem tego, czego nie mieli okazji się nauczyć w młodszym wieku);
- poprawić jakość swojego życia;



INNOWACYJNE METODY SZKOLENIA OSÓB STARSZYCH

- aktywnie uczestniczyć w dynamicznych działaniach na rzecz społeczeństwa i lokalnych społeczności;
- pozostać aktywnym społecznie;
- wzmocnić swoją rolę jako aktywnych podmiotów społecznych.

Wymienione wyżej aspiracje dają początek nowemu scenariuszowi uczenia się o niespotykanych dotąd szczególnych wymaganiach i wyzwaniach. Gerontologia edukacyjna, która pojawiła się w latach siedemdziesiątych XX wieku, a później została zdefiniowana jako „kształcenie dorosłych w starszym wieku", w latach dziewięćdziesiątych – w przeciwieństwie do edukacji gerontologicznej (gerontologia ukierunkowana na nauczanie) – w ciągu ostatnich dwóch dekad zyskała miano teoretycznej ramy dla nauczania i uczenia się starszych dorosłych (Formosa 2019).

Gerontologia edukacyjna, którą w związku z tym można przedstawić jako „integrację instytucji i procesów kształcenia dotyczących wiedzy o starzeniu się ludzi i potrzebach osób starszych"[9], jest pojęciem parasolowym, które również obejmuje: a) *uczenie się osób starszych*, które odnosi się do rzeczywistej praktyki uczenia się i podnoszenia wiedzy przez osoby starsze; b) *geragogikę*, która skupia się bardziej szczegółowo na „zarządzaniu strategiami nauczania i uczenia się"[10] dla osób starszych i ma stanowić nową teorię edukacji (Formosa 2012, s. 38).

Geragogika w pewien sposób wypełnia niszę, którą stanowi pedagogika dla młodych uczniów, lub tę, która odpowiada andragogice w przypadku uczących się dorosłych. Ta teoria pedagogiczna próbuje podkreślić konieczność dostosowania się pedagogów i metodyki do kontekstu uczących się starszych dorosłych. W rzeczywistości, w obliczu edukacji skoncentrowanej na segmencie populacji, który jest tradycyjnie zaniedbywany w zakresie nauki lub innych działań społecznych, ponieważ ich produktywne życie już się zakończyło, geragogika odczuwa potrzebę przyjęcia krytycznej perspektywy. Krytyczna gerontologia zakłada „refleksyjną postawę, dzięki której głosy uczących się i moderatorów mają możliwość przemyśleń nad adekwatnością treści, strategii oraz społecznych i politycznych kontekstów uczenia się w późniejszym życiu"[11].

9. "The integration of the institutions and processes of education concerned with the knowledge of human ageing and the needs of older people".
10. "The management of teaching and learning strategies".
11. "A reflective stance whereby the voices of learners and facilitators are given an opportunity to reflect on the appropriateness of the content, strategies, and social and political contexts of learning in later life".



INNOWACYJNE METODY SZKOLENIA OSÓB STARSZYCH

Dla niektórych autorów aspekt krytyczny staje się kluczowy, a nawet niezbędny[12] w środowisku kształcenia starszych dorosłych (zob. m.in. Creech & Hallam 2015; Formosa 2011; Formosa & Galea 2020; Ramírez Gómez 2016). Problem z tak rygorystycznym programem krytycznym polega na tym, że praktyki edukacyjne zazwyczaj nie zamykają krytycznego kręgu i bardzo trudno jest osiągnąć praktyki pełnej transformacji, która zmieniłaby życie starszych uczniów (Formosa 2012; Formosa i Galea 2020).

Innowacyjna metoda projektu HeiM

Metodologia zastosowana w projekcie HeiM jest zgodna z założeniami geragogiki w tym sensie, że jest to program szkoleniowy stworzony specjalnie w celu poszerzenia wiedzy i umiejętności osób starszych, który łączy w sobie również postawę krytyczną, o ile stara się zaspokoić takie potrzeby, jak: demokratyzacja wiedzy; integracja i partycypacja społeczna; tworzenie możliwości oraz wzmocnienie osób starszych.

Wzmocnienie to pozwoli uczniom w starszym wieku stać się aktywnymi podmiotami zdolnymi do tworzenia i projektowania atrakcyjnych produktów lub wykonywania użytecznych zadań z korzyścią dla społeczeństwa poprzez praktyczne wykorzystanie nabytych umiejętności i wiedzy. Takie podejście może nie przynieść w pełni rezultatów promowanych przez krytyczną geragogikę (Formosa & Galea 2020), ale z pewnością będzie miało znaczący wpływ na ich społeczność. Chociaż projekt HeiM nie jest całkowicie zgodny z polityką krytycznej geragogiki, niemniej jednak wspiera jej kluczowy cel, którym jest zapewnienie, że ta grupa społeczna będzie miała wpływ na społeczeństwo, którego jest częścią (Formosa & Galea 2020, s. 62).

Proponowana metodologia powinna pomóc w opracowaniu efektywnych kursów szkoleniowych, które zapewnią przestrzeń dla działań społecznych, gdzie proces uczenia się musi gwarantować następujące przejścia (Alesón-Carbonell 2015):

- od PASYWNOŚCI do DZIAŁANIA i WSPÓŁDZIAŁANIA;
- od ZADAŃ PROSTYCH do ZADAŃ ZŁOŻONYCH;
- od UCZENIA SIĘ SZCZEGÓŁOWEGO do TRANSFORMATYWNEGO;
- od IZOLACJI do ZAANGAŻOWANIA SPOŁECZNEGO.

12. “Must”.



INNOWACYJNE METODY SZKOLENIA OSÓB STARSZYCH

Chociaż nie wszyscy uczniowie w wieku starszym będą mieli te same cele, motywacje lub cechy, a konkretne programy mogą nakładać różnego rodzaju ograniczenia (Holton i in. 2009), kluczową kwestią jest fakt, że kursy dla osób starszych powinny oferować doraźne zastosowania, które mogą być użyteczne w praktyce. Ponadto programy edukacyjne powinny umożliwiać i ułatwiać starszym dorosłym praktyczne wykorzystanie nowo zdobytej wiedzy i umiejętności. Jeśli programy nie osiągają pożądanego efektu transformacyjnego, dzieje się tak dlatego, że instytucje nie są w stanie kontynuować wspierania ich realizacji po zakończeniu kursu. Natomiast metodologia wprowadzona w niniejszym przewodniku przełamuje tradycyjne granice kursów szkoleniowych, tak by program zawierał etapy: szkolenia, samorozwoju, kreatywności i rozpowszechniania.

Podsumowując innowacyjne kryteria omówione powyżej, zaproponowana metoda jest kreatywna: pomaga uczniom projektować nowe materiały i wykorzystywać nowe narzędzia (nowe ścieżki aktywnego dziedzictwa zamieszczone na platformie Wikiloc©), które są przydatne zarówno dla nich, jak i dla innych (dla nich, jako turystów w starszym wieku i dla profesjonalistów z branży turystycznej, którzy mogą włączyć te ścieżki do swojej oferty). Co więcej, stworzone produkty są skuteczne, o ile program pozwala na pilotowanie i testowanie. Produkty końcowe są również wykonalne, ponieważ program nauczania został opracowany tak, aby uczniowie mogli nabyć kompetencje niezbędne do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów. Istnieje system zarządzania ryzykiem, a produkty można dostosowywać do różnych potrzeb; wreszcie, projekt napotyka na opór, stąd potrzeba przygotowania planu jego przyszłego zastosowania i wdrażania.

Wybór tematów okazał się również kluczowy dla stworzenia interesującego programu pod kątem potrzeb osób starszych. Wyboru dokonano biorąc pod uwagę wcześniejsze badania nad aktywnością osób starszych i ich zainteresowaniami. Atrakcyjność kultury i turystyki oraz znaczenie bycia aktywnym zostały uszeregowane na pierwszych miejscach (Bru Ronda i in. 2015; Elínardóttir i in. 2015). Te właśnie przesłanki leżały u podstaw projektu HeiM. Dalsze rozdziały opisują znaczenie wszystkich tych aspektów dla uczniów w starszym wieku.



WSPÓLNE DZIEDZICTWO – STARSI DOROŚLI JAKO INTERPRETATORZY DZIEDZICTWA

María del Rosario Navalón García (profesor regionalnej analizy geograficznej na Uniwersytecie w Alicante)

Wartość dziedzictwa kulturowego dla społeczeństwa

Pojęcie dziedzictwa odnosi się do tego, co jest uważane za warte zachowania, niezależnie od tego czy jest ono użyteczne, w wyniku indywidualnego lub zbiorowego procesu, w określonym czasie i w określonym celu. Będąc wytworem społecznym, nie tylko nie posiada uniwersalnego znaczenia, lecz także ulegało modyfikacji na przestrzeni dziejów zgodnie z interesami każdego społeczeństwa.

Jednak w obliczu konieczności sprecyzowania jego charakteru, eksperci oraz uczestnicy projektu zgodzili się zdefiniować dziedzictwo jako „zbiór dóbr kulturowych i naturalnych, zarówno materialnych, jak i niematerialnych, które stanowią spuściznę społeczeństwa i muszą być przekazywane dalej i dziedziczone z pokolenia na pokolenie".

Lista rozpatrywanych kryteriów jest obszerna. Wyjątkowość – wskazana została jako najistotniejsza, ponieważ identyfikuje niepowtarzalne lub rzadkie zasoby. Kryterium reprezentatywności sprawia, że jeden element obrazuje całą opisaną epokę. Inne zasoby mogą łączyć w sobie wartości materialne, emocjonalne, artystyczne, ikoniczne, oparte na tożsamości i edukacyjne... Oczywiście, atrakcyjność pod względem turystycznym (z którą ściśle związany jest czynnik ekonomiczny) wydaje się być nad wyraz istotna ze względu na wartość, jaką dany zasób dziedzictwa kulturowego może zaoferować współczesnemu społeczeństwu.

Dziedzictwo dla wszystkich: promowanie partycypacji społecznej

Według Międzynarodowej Rady Ochrony Zabytków i Miejsc Historycznych (ang. *International Council on Monuments and Sites* – ICOMOS) „dziedzictwo naturalne i kulturowe należy do wszystkich narodów. Każdy z nas ma prawo i obowiązek zrozumieć, docenić i zachować jego uniwersalne wartości"[13].

W konsekwencji, partycypacja społeczna (zwłaszcza starszego pokolenia) staje się decydująca dla zapobieżenia nieuchronnej transformacji kontekstu społecznego dziedzictwa kulturowego i krajobrazu, i

13. "Natural and cultural heritage belongs to all peoples. Each of us has the right and the responsibility to understand, value and preserve its universal values".



przyczynia się do zachowania elementów istotnych dla tego dziedzictwa. Dzięki swojemu uczestnictwu obywatele mogą współpracować z instytucjami w zakresie zadań badawczych i konserwatorskich dotyczących zasobów dziedzictwa kulturowego. W ten sposób przyczynianie się do przekazywania wartości dziedzictwa w bardziej precyzyjny i zindywidualizowany sposób zachęci obywateli do postrzegania takich zasobów jako własnych i do większego zaangażowania się w ich ochronę.

Wspólne dziedzictwo: europejskie dziedzictwo kulturowe, jego historia i wspólne wartości dla obywateli

Granice Europy zmieniały się na przestrzeni wieków, aż do ich zaniku w dwudziestowiecznej Wspólnocie Europejskiej, gdzie ludzie i idee krążą swobodnie. Wszystkie te różnice ukształtowały podwójne dziedzictwo: a) wspólne dziedzictwo, które potwierdza poczucie jedności i przynależności do wspólnoty oraz b) narodowe dziedzictwo, które służy indywidualizacji i personalizacji. Ujawnienie wartości obu rodzajów dziedzictwa, oprócz ich zachowania i poszanowania, stanowi jeden z filarów spójnego społeczeństwa, w którym wszyscy obywatele są zjednoczeni bez utraty swojej tożsamości. Ten projekt obejmował pracę nad odnalezieniem i rozpowszechnieniem tej różnorodności.

Interpretacja dziedzictwa: aspekty techniczne

Czasami zarządzanie dziedzictwem kulturowym przypada w udziale specjalistom zajmującym się badaniami i ochroną zabytków w poszczególnych dziedzinach. Nie zawsze jednak mają oni opanowane odpowiednie narzędzia komunikacji, co niekiedy sprawia, że zasoby są prezentowane w sposób nieatrakcyjny dla zwiedzających. W sytuacji, gdy trudno jest śledzić nadmiernie techniczne wyjaśnienia, lub zwiedzający nie potrafią znaleźć istotnych dla siebie elementów, zainteresowanie zanika, a skuteczność oczekiwanego przekazu podnoszącego świadomość i zwiększającego upowszechnianie znacznie spada.

Aby społeczeństwo mogło zrozumieć dziedzictwo i cieszyć się nim w pełni, jego wartości muszą być przekazywane w przyjemny i jasny sposób. Interpretacja wyróżnia się jako najwłaściwszy proces komunikacyjny, mający na celu wygenerowanie intelektualnych i emocjonalnych powiązań między odbiorcami



a poznawanymi zasobami. Właściwa interpretacja pozwoli zwiedzającym wyciągnąć własne wnioski i w większym stopniu docenić dziedzictwo.

Ze względu na swoje niezaprzeczalne znaczenie, techniki interpretacyjne stanowią integralną część metod stosowanych przy projektowaniu ścieżek w ramach projektu.

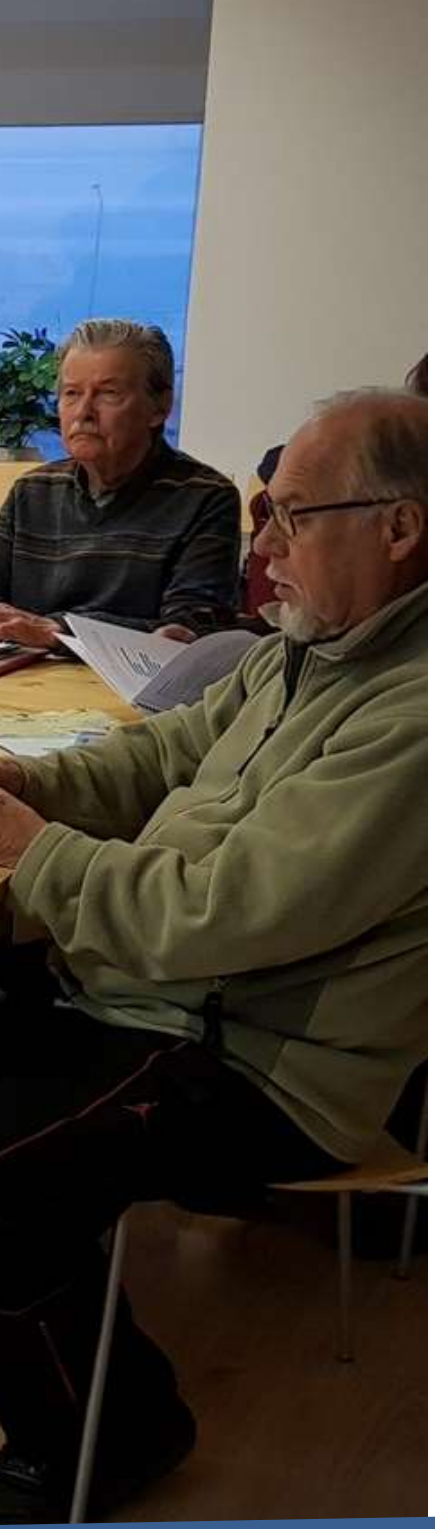
Rola osób starszych w interpretacji: integracja społeczna i wolontariat

Dziedzictwo przechodzi z pokolenia na pokolenie, a osoby starsze wydają się odgrywać pierwszoplanową rolę w tym procesie. Z powodu intensywnego tempa naszego codziennego życia, ogromne dziedzictwo, które nas otacza, często pozostaje niezauważone, mimo że jest bardzo blisko. Można je odnaleźć w gastronomii, folklorze, przyrodzie czy przedmiotach codziennego użytku, by przytoczyć tylko kilka przykładów. Zn ajomość otoczenia, w połączeniu z doświadczeniem zdobytym w życiu zawodowym, oznacza, że osoby starsze, jeśli zostaną odpowiednio przeszkolone, mogą stać się cennymi trybikami w tym mechanizmie, nie tylko w zakresie interpretacji, ale również w poprawie dostępu do dziedzictwa.

Wolontariat seniorów, obejmujący prowadzenie badań nad dziedzictwem kulturowym, jego rozpowszechnianie i ochronę, pomaga osobom starszym w utrzymaniu aktywności fizycznej i intelektualnej, a także w zachowaniu poczucia użyteczności i pełnej integracji społecznej.

.





AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I JEJ KORZYŚCI DLA OSÓB STARSZYCH

Juan Tortosa Martínez (starszy wykładowca na Wydziale Wychowania Fizycznego i Nauki o Sporcie Uniwersytetu w Alicante)

Aktywność i ćwiczenia fizyczne przynoszą wiele korzyści dla zdrowia i jakości życia osób starszych. W ramach projektu HeiM skoncentrujemy się na zaletach chodzenia (dla większości jest to proste, mało obciążające układ krążenia ćwiczenie wytrzymałościowe). Korzyści te można podzielić na fizyczne, psychologiczne i społeczne.

Na poziomie fizyczno-fizjologicznym chodzenie może poprawić napięcie mięśni, szybkość i równowagę (Yoshiko i in. 2018). Równowaga staje się kluczem do zapobiegania upadkom (Papalia i in. 2020), a szybkość chodzenia i napięcie mięśni są silnymi prognostykami funkcjonalności w codziennej aktywności życiowej, ryzyka niepełnosprawności i śmiertelności (Cawton i in. 2020). Chodzenie pomaga również w przebudowie kości, kontroli wagi, poprawie jakości snu, maksymalnym zużyciu tlenu (VO2max), ukrwieniu, utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu (Sullivan Bisson, Robinson & Lachman 2019; Hanson & Jones 2015). Wszystkie powyższe czynniki zmniejszają ryzyko wystąpienia osteoporozy i choroby zwyrodnieniowej stawów oraz prawdopodobieństwo rozwoju cukrzycy lub chorób układu krążenia (Lee & Buchner 2008).

Z psychologicznego punktu widzenia chodzenie może przynieść poprawę nastroju, postrzeganej jakości życia i funkcji poznawczych, dodatkowo obniżając poziom stresu, lęku i depresji (Johansson, Hartig & Staats 2011; Varma i in. 2014; Varma i in. 2015). W tym znaczeniu, ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, jak np. choroba Alzheimera, u osób, które regularnie chodzą, jest mniejsze (Rabin i in.2019).



Biorąc pod uwagę aspekty społeczne, spacerowanie w grupie może pozytywnie wpłynąć na poziom socjalizacji osób starszych, a tym samym ograniczyć ich samotność (Hwang i in. 2019). Dlatego też korzyści płynące z chodzenia zwiększają się, gdy odbywa się ono w towarzystwie innych osób, zapewniając nie tylko korzyści społeczne, ale także dodatkowe korzyści psychologiczne.



INNOWACYJNE METODY SZKOLENIA OSÓB STARSZYCH

W tym samym duchu, korzyści zwiększają się, gdy spacerujemy w otoczeniu przyrody, jeśli aktywność sprawia nam przyjemność, gdy uwzględniamy preferencje uczestników lub gdy łączy się ona z aktywnością umysłową (Barton, Hine & Pretty 2009; Johansson, Hartig & Staats 2011; Loew et al. 2017; Zhu et al. 2016).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca 150 minut tygodniowo umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej, co oznacza, przykładowo, 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu (WHO 2010). Innym sposobem pomiaru aktywności fizycznej wykonywanej podczas chodzenia jest liczenie kroków za pomocą krokomierza lub smartfona. Szacuje się, że 6000-8000 kroków dziennie może wystarczyć do osiągnięcia 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej (Tudor-Locke i in. 2011). W rzeczywistości ryzyko śmiertelności zmniejsza się przy zwiększeniu liczby kroków do 7500 dziennie, gdzie poziom staje się stabilny (Lee i in. 2019). Dodatkową zaletą pomiaru kroków jest fakt, że osoby, które to robią, znacząco zwiększają swój dzienny poziom aktywności fizycznej (Harris i in. 2018). Przykładowo, wykazano, że przejście od 2 700 do 4 400 kroków dziennie już w znacznym stopniu zmniejsza ryzyko śmiertelności (Lee i in. 2019).

Przed wyjściem na spacer musimy pamiętać, że zarówno odżywianie jak i nawadnianie są bardzo ważne – przed, w trakcie i po wysiłku. Podobnie, wskazane jest noszenie wygodnego obuwia sportowego, które zapewnia dobrą przyczepność i amortyzację, jednak nie nadmierną oraz skarpetek, które dobrze przylegają do stopy i zapobiegają otarciom lub pęcherzom. Jednocześnie powinniśmy zakładać wygodne ubrania, unikać czerni w upalne dni, a także używać czapki, kremu z filtrem i okularów przeciwsłonecznych, szczególnie przy wysokich temperaturach. Natomiast zimą dbamy o założenie ciepłych ubrań, szalików, czapek, rękawiczek oraz butów, odpowiednich do chodzenia po śniegu i lodzie.

Zarówno projekt HeiM jako całość, jak i zaprojektowane w jego ramach ścieżki, zawierają wszystkie wyżej wymienione zalecenia dotyczące prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia oraz promują te założenia poprzez wdrażanie tras, które sprzyjają umiarkowanej aktywności fizycznej i obejmują zalecaną liczbę kroków. Stanowi to również innowację samą w sobie, ponieważ pozwala seniorom na uświadomienie sobie potrzeby pozostawania aktywnym fizycznie i umysłowo, jako naturalnej części codziennego życia, nawet jeśli ćwiczenia fizyczne nie wydają się być głównym celem aktywności, jak dzieje się w przypadku ścieżek dziedzictwa kulturowego.

HeiM HERITAGE IN MOTION



PROJEKT HeiM – PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W SZKOLENIU GERAGOGICZNYM I DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ



KROK PIERWSZY: WSTĘPNE BADANIE OPARTE O ANALIZĘ POTRZEB

Opracowanie analizy potrzeb okazało się kluczowe dla uzyskania danych z różnych źródeł oraz dla zweryfikowania zebranych informacji, tak aby można je było uznać za wiarygodne. L. Flowerdew (2013, s. 330) proponuje metodę złożoną z trzech kroków, na które składają się: *triangulacja* (wykorzystanie różnych źródeł, metod i informatorów); *długotrwałe zaangażowanie* (powtarzana obserwacja i zbieranie danych przez pewien okres); oraz *weryfikacja partycypacyjna* (ostateczne wyniki należy omówić z uczestnikami). Jak wynika z przedstawionych propozycji, analiza potrzeb nie została uwzględniona jako krok poprzedzający opracowanie programu nauczania, ale raczej jako proces zapewniający ciągły napływ informacji zwrotnych podczas trwania nauki (Gollin-Kies, Hall, & Moore 2015, s. 89-92). Takie praktyki pokazały również, że różni uczestnicy (instytucje, specjaliści, stażyści, nauczyciele, osoby planujące kursy itp.) mają różne wizje tego, co jest niezbędne do prawidłowego przebiegu procesu; stąd też istnieje pilna potrzeba triangulacji poglądów wszystkich zainteresowanych, aby uzyskać jaśniejszy obraz tego, czego potrzebujemy (Jasso-Aguilar 1999).

Wszystkie nowe propozycje opisane powyżej przyczyniły się do zastosowania metod etnograficznych (np. obserwacje, ustrukturyzowane i nieustrukturyzowane wywiady, praca w terenie, zbieranie próbek, ankiety lub kwestionariusze), które nie tylko uzupełnią starą perspektywę tekstową, ale także pomogą badaczowi postawić pytanie zarówno *co*, jak i *dlaczego*[14]. W projekcie HeiM analiza potrzeb została przeprowadzona jako badanie wstępne, mające na celu ustalenie aktualnego stanu wiedzy dotyczącej dziedzictwa kulturowego adresowanego do seniorów wraz z określeniem ich potrzeb i stopnia przygotowania do projektowania aktywnych ścieżek. Celem było znalezienie zasobów i elementów dziedzictwa kulturowego skierowanych szczególnie do tej grupy odbiorców, które mogłyby stanowić punkt odniesienia zarówno dla poszczególnych ścieżek, jak i dla realizacji projektu w całości.

14. Zobacz również pracę Jamesa D. Browna (2016), która wprowadza 32 różne procedury analizy potrzeb i wyjaśnia 9 metod triangulacji, dodatkowo dając naukowcom ciekawe zalecenia i strategie pozwalające na uzyskanie cennych i wiarygodnych wyników.



PROJEKT HeiM – PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W SZKOLENIU GERAGOGICZNYM I DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ

W badaniu zintegrowano różne metody ułatwiające triangulację wyników:

1. Grupy fokusowe z komitetem ekspertów.
2. Mapowanie zasobów dziedzictwa kulturowego, które mogą być szczególnie interesujące dla seniorów.
3. Ankieta przeprowadzona wśród osób starszych.

Zarówno mapowanie, jak i ankieta zostały opracowane w taki sposób, aby można je było wdrożyć w dowolnym kraju europejskim. Narzędzia te muszą być użyteczne i nadawać się do wykorzystania w innych kontekstach geograficznych niż kraje partnerskie projektu, w celu implementacji wyników w przyszłości. Zastosowane narzędzia miały na celu poznanie potrzeb osób starszych w zakresie zdobycia umiejętności niezbędnych do tego, by stać się przekaźnikami i aktywnymi ambasadorami dziedzictwa europejskiego, a ostatecznie zagwarantować, że wszystkie te działania będą mogły zostać przeprowadzone w dowolnym kraju UE i dostosowane do różnych kontekstów edukacji starszych dorosłych.





Definicja dziedzictwa kulturowego: grupa fokusowa

Punktem wyjścia naszej pracy było ustalenie podstaw dla definicji i kluczowych pojęć, które zamierzaliśmy wykorzystać w projekcie. Wymagało to od wszystkich zaangażowanych krajów podjęcia niezbędnych działań. Z jednej strony, w celu osiągnięcia konsensusu w sprawie koncepcji definicji dziedzictwa kulturowego, która posłużyłaby jako oś projektu, a z drugiej strony, do określenia elementów dziedzictwa, które stanowiłyby część ścieżek opracowywanych później przez seniorów uczestniczących w projekcie. Zadania te powierzono Komitetowi Ekspertów, w skład którego wchodziło od 9 do 25 specjalistów i pracowników naukowych – w zależności od kraju – odpowiedzialnych również za jakość projektu.

Pomimo tego, że, jak stwierdzono powyżej, dziedzictwo kulturowe jest konstruktem społecznym, definiowanym na wiele różnych sposobów, konsensus stał się koniecznością. Dziedzictwo, rozumiane jako zbiór dóbr materialnych, kulturowych lub niematerialnych, które kształtują spuściznę danego społeczeństwa i są przekazywane z pokolenia na pokolenie, wyglądało na definicję doskonałą, ponieważ podkreśla i docenia rolę, jaką mogą odegrać seniorzy w rozpowszechnianiu wiedzy na jego temat.

Z kolei dziedzictwo zostało również zdefiniowane jako dynamiczne, w tym sensie, że może obejmować różne style życia, praktyki społeczne, wiedzę, techniki lub przekonania. Ponadto, ze względu na swój inter-dyscyplinarny i społeczny charakter, z jednej strony nadaje się do adaptacji do różnorodnych zainteresowań, a z drugiej strony posiada wymiar społeczny, który zachęca do wymiany i komunikacji. Seniorzy zaangażowani w projekt HeiM mogą zatem przekształcić interpretację dziedzictwa kulturowego w użyteczne narzędzie, które umożliwi im interakcję z innymi ludźmi oraz rozpowszechnianie wcześniej zdobytej wiedzy. Innymi słowy, mogą oni stać się podmiotami społecznymi, mającymi wpływ na społeczeństwo poprzez przekazywanie i ochronę dziedzictwa. Ich wpływ mógłby być dodatkowo korzystny na poziomie lokalnym, regionalnym, krajowym, a nawet międzynarodowym, co pokazuje niniejszy projekt.



Zasoby dziedzictwa dla seniorów: mapping

Po wybraniu definicji, przed przystąpieniem do mapowania, należało określić obszar geograficzny prac dla każdego z partnerów. Hiszpanie skoncentrowali się na prowincji Alicante; Islandczycy na obszarze wokół stolicy – Reykjaviku; Polacy na Warszawie i okolicach; a Chorwaci na Zagrzebiu i okolicach.

Eksperci debatowali nad zasobami, występującymi na wybranych obszarach, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które są najistotniejsze dla seniorów uczestniczących w projekcie, po czym przedstawili własne propozycje. Niezbędne stało się wsparcie panelu ekspertów akademickich i naukowych, którzy byli w stanie przedstawić szerszą wizję dziedzictwa, wykraczającą poza typową komercyjną wersję, która dominuje w większości globalnych kanałów rozpowszechniania informacji turystycznych.

Następnie przeprowadzono wstępny proces mapowania dostępnych zasobów dziedzictwa kulturowego, który miał na celu zainicjowanie szerszej debaty na temat tego, czy zasoby te są dostosowane do kontekstu projektu HeiM.

Pełny zakres mapowania opierał się na materiałach i informacjach pozyskanych za pośrednictwem trzech

różnych kanałów:

1. Zebranie informacji dostarczonych przez ekspertów i stworzenie listy sugerowanych zasobów.
2. Pytanie o informacje na temat dziedzictwa kulturowego w biurach informacji turystycznej.
3. Wyszukiwanie informacji w Internecie poprzez portale turystyczne.

Analiza wyników mapowania wykazała, że zasoby dziedzictwa kulturowego i elementy, które winny być priorytetowe, biorąc pod uwagę docelową grupę wiekową, nie są zbyt liczne. Największa część oferty została utworzona bez uwzględnienia specyficznych potrzeb i zainteresowań seniorów, co stanowiło ogromne wyzwanie dla projektu HeiM, ponieważ nie mieliśmy do dyspozycji żadnych wcześniejszych punktów odniesienia.



Mimo to, po otrzymaniu wyników uzyskanych na podstawie mapowania i po zakończeniu konsultacji z ekspertami, stało się jasne, że dziedzictwo, które może mieć szczególne znaczenie i do którego seniorzy mogą przypisać wartość dodaną, jest związane z ich własnymi doświadczeniami życiowymi, mającymi związek z życiem codziennym, z tym, co jest dla nich widoczne i bliskie. To te elementy dziedzictwa są najbardziej zagrożone, ponieważ czas, który upłynął od ich powstania jest na tyle niewielki, że młodsze pokolenia nie odczuwają jeszcze jego braku w łączności z przeszłością, a co za tym idzie, ochrony tej części dziedzictwa od zapomnienia. Nostalgia nie jest atrakcyjna, dlatego tylko grupa wiekowa, która przeszła przez dane doświadczenia życiowe, wie, jak ważne jest dziedzictwo i w związku z tym rozumie potrzebę zachowania go jako elementu tożsamości dla kultury czy narodu.

Seniorzy, dziedzictwo oraz narzędzia i umiejętności potrzebne do jego interpretacji: ankieta

Następnym krokiem było opracowanie ankiety, która mogłaby posłużyć do triangulacji wyników uzyskanych we wspomnianym powyżej mapowaniu z odpowiedziami odbiorców docelowych. Głównym celem była próba ustalenia jakie priorytety mają osoby starsze jeżeli chodzi o zainteresowanie oraz znaczenie zasobów dziedzictwa kulturowego. Ankieta zawierała także inne pytania, dotyczące narzędzi i umiejętności potrzebnych do interpretacji dziedzictwa. Zgodnie z celami projektu, kluczowe pytania w drugiej fazie koncentrowały się z jednej strony na badaniu wartości, jaką starsi ludzie przywiązują do dziedzictwa kulturowego oraz jak wygląda ich zainteresowanie dziedzictwem kulturowym, zarówno na poziomie lokalnym, jak i europejskim, a z drugiej strony na pytaniu o umiejętności w zakresie interpretacji dziedzictwa i znajomość narzędzi informacyjno-komunikacyjnych, które uznano za niezbędne do opracowania projektu.

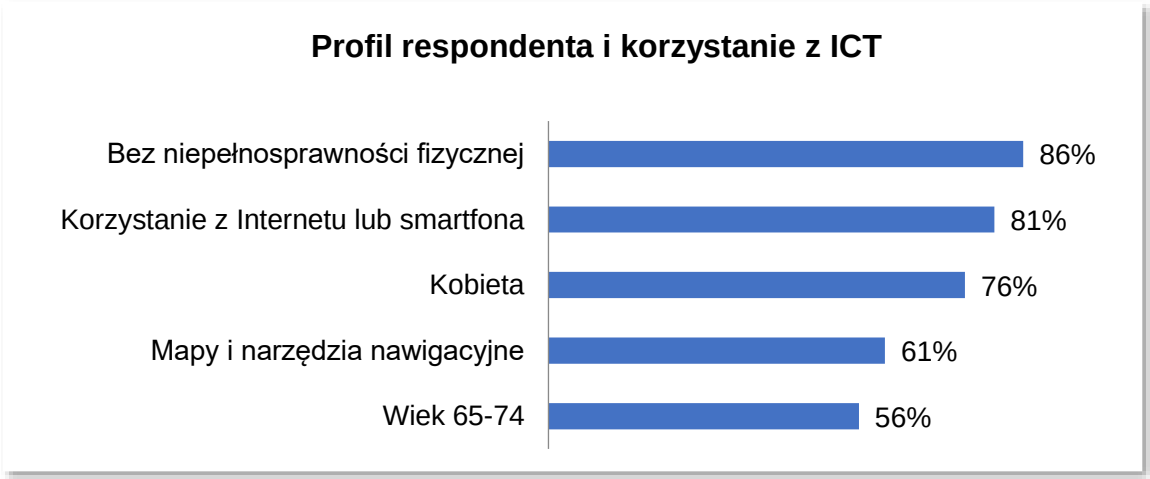
Ankieta obejmowała czternaście pytań o różnej typologii – zamknięte, otwarte, wielokrotnego wyboru lub wielokrotnych odpowiedzi. Pytania pogrupowane były w siedem zestawów pojęciowych, a mianowicie: 1) profil respondentów; 2) korzystanie z telefonów komórkowych i narzędzi nawigacyjnych; 3) struktura ścieżek dziedzictwa; 4) postrzeganie wartości różnych zasobów dziedzictwa; 5) typowe przeszkody i problemy, z jakimi borykają się seniorzy podczas zwiedzania obiektów dziedzictwa; 6) preferowane obszary geograficzne; 7) szkolenie dotyczące zasobów dziedzictwa oraz 8) pytanie otwarte zawierające sugestie dotyczące aktywnych szlaków dziedzictwa (zob. Aneks 1).



PROJEKT HeiM – PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W SZKOLENIU GERAGOGICZNYM I DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ

W zależności od kraju (Chorwacja, Islandia, Polska i Hiszpania), kwestionariusze były rozpowszechniane za pośrednictwem różnych platform i przy użyciu różnych zasobów. W sumie, ankiety w wersji papierowej lub elektronicznej zostały rozesłane do prawie 4000 osób powyżej 50. roku życia, niezależnie od tego, czy były one zapisane do organizacji, czy też nie. Ankieta była również otwarta dla innych osób w tej grupie wiekowej na stronach internetowych partnerów, co tłumaczy brak możliwości określenia dokładnej liczby osób, do których dotarła. Ostateczna liczba respondentów wynosiła 723.

Za wyjątkiem Hiszpanii, gdzie mężczyźni stanowili około połowy respondentów, kobiety wypełniły ponad 80% kwestionariuszy, co odzwierciedla rzeczywisty rozkład płci wśród seniorów – studentów uczestniczących w zajęciach większości instytucji. Największą grupę wiekową stanowiły osoby w wieku od 64 do 75 lat, a zdecydowana większość ankietowanych nie zgłaszała żadnych upośledzeń fizycznych ani psychicznych. Jeśli chodzi o smartfony i kompetencje w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych, średnio 80% okazało się regularnie korzystać z Internetu na swoich smartfonach. Odsetek ten zmniejszył się w znacznym stopniu, gdy zapytano ich o korzystanie z map i narzędzi nawigacyjnych (zob. rys. 1).



Rys. 1. Podsumowanie głównych cech uczestników projektu HeiM (dane określone w procentach)

Jeżeli chodzi o preferencje dotyczące czasu trwania wycieczki, respondenci wybierali trasy od 3 do 5 godzin w małych grupach przyjaciół lub krewnych, co było bardzo użyteczną informacją, którą uwzględniono przy planowaniu przebiegu tras i czasu trwania wycieczki.



Część dotycząca postrzegania wartości zasobów dziedzictwa zawierała fundamentalne pytania w badaniu, ponieważ starano się uzyskać oceny przypisane różnym zasobom dziedzictwa, które mogą się znaleźć na aktywnej ścieżce. Ten sam zestaw pytań przygotowano dla zasięgu krajowego i europejskiego, mając nadzieję na wyciągnięcie pewnych wniosków na temat tego, które zasoby wyróżniały się przy ocenie dziedzictwa z perspektywy ogólnoeuropejskiej.

Poza tradycyjnymi zasobami kulturowymi, uznano za właściwe dodanie innych rodzajów zasobów. Jeżeli chodzi o przyrodę, nie było wątpliwości, że środowisko, krajobraz, pogoda czy siły natury miały i nadal mają bezpośredni wpływ na życie i kulturę. Jak pisali respondenci, duża część krajobrazu jest być może „stworzona przez człowieka", ale jednocześnie wiele innych dużych obszarów zostało „ukształtowanych przez naturę". Przyroda i zasoby naturalne również pojawiły się w kwestionariuszu. Innym przykładem było dziedzictwo historyczne. Ankieta zawierała nie tylko chwalebne czyny, ale także te haniebne oraz straszne epizody, potworne wydarzenia, które, chcielibyśmy, aby nigdy się nie wydarzyły w naszej historii. Chociaż miejsca i zasoby dziedzictwa kulturowego, które były świadkami tych wydarzeń są wątpliwą atrakcją turystyczną, powinny zostać zapamiętane, po to, aby historia się nie powtórzyła. Dlatego też w wyborze znalazły się zasoby wrażliwe, należące do tzw. „mrocznej turystyki" (ang. *dark tourism*).

Szeroki zakres oferowanych możliwości obracał się wokół czterech podstawowych kategorii: historii, kultury, przyrody i stylu życia. Chociaż pojawiły się pewne różnice pomiędzy krajami, wyniki okazały się dość podobne. Oceniając dziedzictwo narodowe, elementy takie jak przyroda, architektura i sztuka przeważały nad pozostałymi. Jednak przy kategoryzacji zasobów z perspektywy europejskiej „lokalny sposób życia" znalazł się na trzecim miejscu, wyprzedzając potrzebę poznawania zasobów sztuką.

Natomiast patrząc na elementy oceniane jako nieatrakcyjne, zdecydowanie najmniejsze zainteresowanie wzbudziła „mroczna turystyka", a następnie „przemysł" i „festiwale", zarówno na poziome krajowym, jak i europejskim, we wszystkich czterech przypadkach.



Ankietowani ze wszystkich krajów partnerskich, zapytani o przeszkody napotykane podczas zwiedzania lub poznawania dziedzictwa kulturowego, podkreślali „zbyt wysokie ceny" i „brak programów odpowiadających ich osobistym zainteresowaniom", a najczęstszą uwagą był „brak czasu na tego typu działania".

Jak pokazano we wzorze ankiety (patrz Aneks 1), każdy kraj zaproponował inne możliwe obszary lub tematy, które można rozwinąć w przyszłych trasach. Preferencje respondentów zostały uwzględnione przy tworzeniu krajowego katalogu w każdym z krajów partnerskich – nie zapominając oczywiście o europejskiej wartości danych elementów.

Wreszcie, w odniesieniu do najważniejszych umiejętności potrzebnych do zaprojektowania i wyznaczenia aktywnej ścieżki dziedzictwa kulturowego, uwzględniono pięć różnych tematów i umiejętności: wiedzę merytoryczną, umiejętność prezentowania i objaśniania dziedzictwa, poczucie tożsamości europejskiej, umiejętności cyfrowe oraz znajomość języków obcych. Wyniki uzyskane w tym bloku pytań potwierdziły znaczenie i wagę, jaką różne umiejętności i kompetencje powinny mieć w procesie szkolenia, zdaniem naszych respondentów (zob. rys. 2).



Rys. 2. Znaczenie treści szkolenia



KROK DRUGI: PROGRAM SZKOLENIOWY

Na tym etapie każdy kraj wyłonił grupę osób starszych, które wzięły udział w programie szkoleniowym uzgodnionym uprzednio przez wszystkich partnerów. Celem szkolenia było zdobycie umiejętności niezbędnych do przeprowadzenia badańnad trasami i zaprojektowania tras.

Mimo, że badanie było otwarte dla ogółu osób starszych, udział w szkoleniu został zaoferowany wszystkim studentom i aktywnym członkom instytucji partnerskich – tj. osobom w wieku 50+, którzy się zgłosili. Wyboru uczestników dokonano na podstawie kryteriów określonych przez rzeczywiste umiejętności potrzebne do realizacji projektu, takie jak znajomość języka angielskiego, obsługa komputera i doświadczenie zawodowe, a także zaangażowanie we wcześniejszych projektach.

Czas trwania szkolenia został ustalony na 30 godzin, a co do treści, połączyła je wspólna struktura oparta na pięciu blokach tematycznych:

- dziedzictwo (zasoby historyczne, kulturowe i turystyczne);
- interpretacja dziedzictwa;
- język angielski dla dziedzictwa;
- zdrowie i aktywne starzenie się;
- technologie cyfrowe potrzebne do opracowania tras

W ramach programu szkoleniowego opracowano i wdrożono innowacyjne metody nauczania osób starszych, które doceniają doświadczenie i umiejętności tej grupy, a jednocześnie obejmują zarówno metody konstruktywne, jak i poznawcze, takie jak badanie w działaniu (ang. *action research*), uczenie kontekstowe, uczenie się oparte na projektach i wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Metodologia programu szkoleniowego wykorzystuje również założenia geragogiki. Z jednej strony stawia ona starszego dorosłego w centrum procesu uczenia się, a z drugiej strony stwierdza, że wiedza jest nabywana w procesie, w którym uczeń działa jako aktywny podmiot. W ten sposób uczniowie zrozumieli, gdzie i jak wiedza jest stosowana i wykorzystywana, co z kolei sprawiło, że czuli się bardziej zaangażowani w proces uczenia się.



PROJEKT HeiM – PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W SZKOLENIU GERAGOGICZNYM I DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ

Przykładem metodologii geragogiki krytycznej zastosowanej w projekcie HeiM jest przygotowanie zadań edukacyjnych, które pozwalają na zastosowanie wiedzy, na proces analityczny oraz pewien stopień krytycznej refleksji. Na przykład, w danym punkcie programu szkoleniowego chcieliśmy, aby uczniowie uznali przydatność interpretacji dziedzictwa kulturowego oraz stopień, w jakim powinna ona być dostosowana do potrzeb osób starszych. Następnie, eksperci zaproponowali proste zadanie dla naszych uczestników – poproszono ich o przeanalizowanie tekstu tablicy informacyjnej w miejscu dziedzictwa kulturowego, który został napisany bez uwzględnienia zasad poznanych podczas szkolenia. Uczestnicy zdali sobie sprawę, że przede wszystkim język ten jest zbyt techniczny, odpowiedni tylko dla osób o wysokim poziomie wiedzy o kulturze i, co gorsza, zastosowano bardzo małą czcionkę, która pozwoliła projektantowi tablicy na umieszczenie na niej ponad 600 słów. Ze względu na trudności związane z jego odczytaniem oraz czasem potrzebnym do jego właściwego zrozumienia, uczestnicy kursu stwierdzili, że niewiele osób zadało sobie trud przeczytania tablic w całości i doszli do wniosku, że teksty powinny być zwięzłe, jasne, interesujące i, krótko mówiąc, przyjazne dla czytelnika. Dodatkowo przyznali, że teksty te w ogóle nie są przystępne, postanowili wykluczyć tego rodzaju komunikaty, ponieważ nie zwrócono w ogóle uwagi na potrzeby tej grupy społecznej. Uświadomienie sobie tego faktu skłoniło ich do zastanowienia się nad zmianami, które mogliby wprowadzić na swoich trasach, aby stały się one bardziej atrakcyjne, dostępne i interesujące dla ich rówieśników. Ten zapał do wprowadzania zmian i ulepszania swojego świata – co w rzeczy samej stanowi istotę geragogiki krytycznej (Formosa 2011; Formosa & Galea 2020) – zdecydowanie zachęcił ich do tego, by stali się aktywnymi interpretatorami dziedzictwa.

Wykorzystanie technologii stanowiło kolejne wyzwanie, a zgodnie z metodologią projektu starano się wprowadzić ją w wyraźny i zintegrowany sposób. Jedyne szkolenie dedykowane skupiło się na aplikacji Wikiloc© – platformie internetowej wybranej do ostatecznego przechowywania i prezentowania tras HeiM. Jednakże, jeśli chodzi o inne umiejętności i zasoby informacyjno-komunikacyjne, grupa przeszła szkolenie w zakresie wykorzystania nowoczesnych technologii informacyjnych zgodnie z indywidualnymi potrzebami.



PROJEKT HeiM – PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W SZKOLENIU GERAGOGICZNYM I DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ

W trakcie trwania projektu zrealizowano kilka zadań informacyjno-komunikacyjnych, a osoby starsze nauczyły się je wykonywać. Były to:

- surfowanie w Internecie w celu prowadzenia badań;
- odwiedzanie bibliotek;
- pobieranie dokumentów;
- udostępnianie i organizowanie plików w chmurze;
- dzielenie się pomysłami i omawianie ich z rówieśnikami;
- korzystanie z poczty elektronicznej i wysyłanie wiadomości;
- śledzenie i rejestrowanie dziedzictwa kulturowego za pomocą telefonów;
- zmniejszanie wielkości fotografii;
- korzystanie z materiałów źródłowych w języku angielskim;
- korzystanie z automatycznych translatorów;
- zapoznanie się z narzędziami do korekty pisowni i gramatyki;
- posługiwanie się kilkoma urządzeniami technicznymi (komputer, telefony komórkowe, tablety itp.);
- przesyłanie materiałów na platformę Wikiloc©.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy wypełnili kwestionariusz (zob. Aneks 2), gdzie mogli wyrazić swoją opinię na temat różnych aspektów programu szkolenia. Uczniowie byli szczególnie zmotywowani do rozwijania umiejętności prezentowania narodowego dziedzictwa kulturowego innym oraz do pogłębiania własnej wiedzy na temat dziedzictwa kulturowego i lokalnego, co według wyników badania było właśnie celem, który został najskuteczniej osiągnięty. Ponadto większość uczestników uznała, że wszystkie warsztaty były doskonałe, wyrażając szczególne uznanie dla umiejętności nabytych w modułach *Zdrowie i aktywność osób starszych* oraz *Urządzenia cyfrowe*.



PROJEKT HeiM – PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W SZKOLENIU GERAGOGICZNYM I DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ

Jeśli chodzi o umiejętności interpersonalne, to każda oceniana kategoria poprawiła się u ponad połowy respondentów w wyniku procesu uczenia się, z wyróżnieniem pracy zespołowej. Najistotniejszym wynikiem było to, że nie zebrano prawie żadnej negatywnej opinii. Wreszcie, na poziomie organizacyjnym, uczestnicy wskazali trzy obszary jako najbardziej wyróżniające się: przygotowanie ekspertów, którzy prowadzili zajęcia, zastosowane metody nauczania oraz dostarczone materiały.

Podsumowując, program szkoleniowy przyniósł zadowalające wyniki, z których można wywnioskować, że zastosowane metody sprzyjały aktywnej integracji starszych dorosłych w procesie uczenia się, unikając ich wykluczenia i promując uczenie się istotnych treści. Ogólnie rzecz biorąc, większość uczestników twierdziła, że czuje się pewnie i jest dobrze przygotowana do zmierzenia się z kolejnym etapem programu – tj. projektowaniem ścieżek, jak również, by zostać aktywnymi interpretatorami dziedzictwa kulturowego.





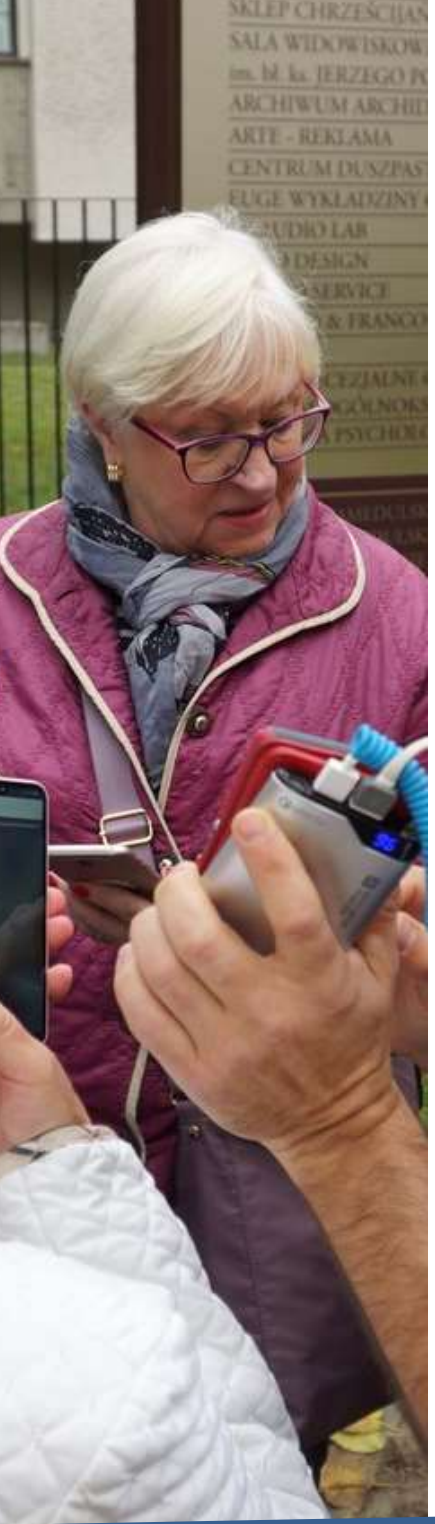
KROK TRZECI: PROJEKTOWANIE ŚCIEŻEK

Ta faza projektu była koordynowana przez U3A w Reykjaviku, a jej przebieg monitorował islandzki zespół HeiM, wymieniając poglądy i zalecenia dotyczące wspólnych tematów, punktów odniesienia i stylu raportowania, dążąc do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów.

Po pierwsze, uzgodniono szereg zaleceń, które zostały zaproponowane zarówno przez trenerów, którzy prowadzili szkolenia dla uczestników projektu, jak i przez komitet ekspertów, który doradzał partnerom.

Przyjęta struktura tras

- Czas trwania od 3 do 5 godzin, zgodnie z preferencjami wyrażonymi przez starszych dorosłych. Wycieczkę można podzielić na dwa etapy (poranny i popołudniowy) z przerwą na obiad.
- Przebieg trasy. Ponieważ chodzenie mniej niż 5000 kroków (3 km) dziennie, jest uważane za siedzący tryb życia, dlatego minimalny dystans docelowy powinien być określony na tym poziomie. Można ustalić różne poziomy sprawności, jednak jeśli następny przystanek jest zbyt odległy, aby można było iść pieszo, można było wykorzystać transport publiczny i prywatny.
- Zasoby. Celem ścieżek jest zdobycie obszernej, wieloaspektowej wiedzy na temat dziedzictwa: naturalnego, architektonicznego, archeologicznego, etnologicznego, gastronomicznego i muzycznego. Zaleca się włączenie elementów z różnych kategorii.
- Organizacja. Aby świadomie mówić o ścieżkach, konieczne jest ustalenie myśli przewodniej, która łączy wszystkie ciekawe punkty danej trasy; innymi słowy, należy sformułować zdanie tytułowe, które określa temat ścieżki i wszystkie punkty trasy muszą się z tym tematem łączyć.



Kryteria wyboru zasobów

Wybrane zasoby będą służyły podkreśleniu szerokiego zakresu wartości dziedzictwa, takich jak: wyjątkowość, rzadkość występowania, reprezentatywność i dostępność, a także jego bogactwo w rozumieniu wartości sentymentalnych, symbolicznych, artystycznych, ikonicznych, religijnych, wojskowych lub technicznych.

Kryteria przedstawione w tej części nie były ani stałe, ani obowiązkowe, lecz stanowiły jedynie wytyczne. Zamierzony cel polegał na zaprojektowaniu systemu opartego zarówno na zaleceniach ekspertów, jak i na literaturze dotyczącej interpretacji dziedzictwa, która może wspomóc uczestników w wyborze zasobów dziedzictwa zgodnych z celami projektu. Większą wartość przypisano tym kategoriom, które lepiej odzwierciedlają zainteresowania i potrzeby europejskich seniorów. Na przykład, uwzględnione zostało kryterium „Atrakcyjność dla turysty europejskiego", ponieważ jednym z celów projektu było wspieranie rozwoju wspólnej tożsamości europejskiej. Podobnie wysoko oceniliśmy kryterium „dostępności", w przeciwieństwie do innych istniejących wcześniej kryteriów (Morales & Valera 1986), ze względu na jego fundamentalne znaczenie dla integracji osób starszych w działaniach społecznych nierzadko z ograniczeniami fizycznymi), które w przeciwnym razie byłyby dla nich niedostępne.

Skala oceny potencjału obiektów została zdefiniowana w celu ustalenia pewnych wymiernych kryteriów wyboru punktów trasy w sposób obiektywny.

Kryteria	Dobre	Dostateczne	Złe
Wyjątkowość	9-7	6-4	3-1
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7	6-4	3-1
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7	6-4	3-1
Dostępność	9-7	6-4	3-1
Sezonowość	6-5	4-3	2-1
Natężenie ruchu turystycznego	6-5	4-3	2-1
Dostępność informacji	6-5	4-3	2-1
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3	2	1
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3	2	1
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3	2	1
Atrakcyjność dla seniorów	3	2	1

Tabela 1. Propozycja skali oceny potencjału obiektu w projektcie HeiM na podstawie Badaracco i Scull (1978) oraz Morales i Varela (1986).



Skala oceny potencjału obiektu bazuje na zastosowaniu skali numerycznej do każdego kryterium. Klasyfikację ustalono na podstawie wartości uznanych za najbardziej istotne dla osiągnięcia celów projektu. Na etapie badań zespoły oceniały każdy element dziedzictwa kulturowego na trasie za pomocą tej skali w celu dokonania porównań pomiędzy poszczególnymi elementami. Ten ranking priorytetów okazał się pomocny, gdy nadszedł czas na określenie, które zasoby zostaną ostatecznie włączone do trasy.

Przesłanie

Poza oddaniem głównej idei, temat ścieżki powinien być atrakcyjny, zwięzły, przejrzysty, interesujący (ważny dla zwiedzających) i dobrze skonstruowany. Praca nad sformułowaniem lub zdaniem, które podsumowuje istotę trasy, jest skomplikowanym i bardzo wymagającym zadaniem nawet dla profesjonalistów, ponieważ powinno ono stanowić myśl łączącą, która nadaje sens zaprojektowanej trasie. Mimo, że trudno było ustalić tematy ścieżek do projektu HeiM, a uczestnicy zmagali się, z tym, by były sensowne, końcowe wyniki zyskały uznanie komisji ekspertów.

Formy przekazu

Interpretacja dziedzictwa pomoże nam przekazać nasze przesłanie w atrakcyjny i znaczący sposób. Poniżej wymieniono kilka praktycznych wskazówek zalecanych przez projekt HeiM (na podstawie Tilden 1957; Morales 1998; Ham 2013):

- Znaczenie dla zwiedzającego. Aby wzbudzić zainteresowanie, treść przekazu musi odnosić się do życia i osobistych zainteresowań zwiedzającego. Zawsze lepiej odbieramy informacje i czujemy się bardziej zainteresowani, jeśli ma ona związek z tym, co wiemy lub kim jesteśmy.
- Sama informacja nie jest tym samym, czym interpretacja. Interpretacja musi zawierać informacje, które odwołują się do uczuć i wzbudzają ciekawość, a nie bazują na logicznym myśleniu. Dodatkowo, informacje powinny zostać starannie wybrane, zaktualizowane i zawierać treści wysokiej jakości.
- Każda prezentacja interpretująca dziedzictwo powinna być zaprojektowana jako opowieść, która informuje, bawi i oświeca. Ważne jest, aby stosować różne techniki, angażujące wszystkie pięć zmysłów.



- Interpretacja ma na celu prowokowanie, a nie pouczanie, wywołanie u zwiedzających pragnienia wiedzy i ochrony.
- Zwiedzanie powinno wspierać ochronę i zachowanie dziedzictwa kulturowego, troskę o to, by nie powodować żadnych szkód. Kiedy w interpretacji pojawia się wyjaśnienie, jak wygląda zarządzanie dziedzictwem kulturowym wraz z jego wartościami i słabościami, zwiedzający zmieniają się: przestają być tylko widzami, by stać się współuczestnikami.
- Należy unikać przekazów zawierających zakazy, preferowane są natomiast komunikaty wyjaśniające.
- Interpretator powinien opisywać to, co jest widoczne, a nie to, czego nie można zobaczyć.
- Wreszcie, ostatnia część wizyty powinna mieć charakter zapierający dech w piersiach i, jeśli to możliwe,
- powinna pozostawiać trwałe wrażenie. Stąd korzyść z pozostawiania najlepszych informacji na koniec.

Postępując zgodnie z powyższymi wskazówkami, najpierw zaprojektowano kartę (patrz: Aneks 3) w celu zebrania informacji potrzebnych dla każdego zasobu, który zostanie wykorzystany na trasie (karta ta zawiera skalę oceny potencjału obiektów).

Następnie, po opracowaniu i rozpowszechnieniu zaleceń, uczestnicy programu szkoleniowego stworzyli kilka zespołów, które prowadziły badania i projektowały trasy. Każda z grup była odpowiedzialna za konkretną ścieżkę lub obszar geograficzny. Umiejętności pracy w zespole okazały się fundamentalne, a doświadczenie pokazało, że w każdym zespole potrzebny jest lider, który organizuje i rozdziela zadania, a także ktoś, kto znał już wcześniej dany teren, gdyż się tam urodził, albo mieszkał.

Praca zespołowa zdecydowanie okazała się być najlepszym narzędziem do zarządzania trasami. Z jednej strony, pozwalała wykorzystać mocne strony każdego z członków grupy – jedni znali bardzo dobrze dany obszar, inni posiadali umiejętności techniczne, a jeszcze inni bardzo dobrze znali język angielski. Z drugiej strony, wspólna praca pozwalała na dzielenie się odpowiedzialnością, a co za tym idzie, zadanie było wykonywane w sposób bardziej swobodny. Nie zapominajmy, że zadanie wykonywały osoby starsze w swoim wolnym czasie na zasadzie wolontariatu. Ostatecznie, każda z osób wniosła inny punkt widzenia, co sprzyjało kreatywności i pozwoliło uniknąć wzmocnienia postaw egocentrycznych.



PROJEKT HeiM – PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W SZKOLENIU GERAGOGICZNYM I DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ

Etap badawczy cieszył się największym zainteresowaniem zespołów. Oprócz tradycyjnych drukowanych źródeł wykorzystano technologie pozwalające na znalezienie nowych materiałów, co z kolei pozwoliło rozwinąć i poszerzyć wiedzę na temat przeglądania stron internetowych. Przechowywanie w chmurze przydało się do udostępniania zdjęć i plików do pracy, a uczestnicy korzystali z technologii mobilnych do komunikacji (np. komunikatory internetowe, takie jak Whatsapp© czy Telegram©), geolokalizacji czy używania języków obcych. Technologie informacyjno-komunikacyjne okazały się pomocne przy wykonywaniu zadań związanych z projektowaniem tras, a wszyscy uczestnicy udoskonalili swoje umiejętności posługiwania się tymi technologiami, co było jednym z celów projektu.

Projektowanie i testowanie tras w terenie było zadaniem motywującym, ponieważ oprócz dzielenia się doświadczeniami ze swoimi rówieśnikami, w zwiedzanych miejscach uczestnicy spotkali się ze specjalistami, którzy pomagali im i osobiście doradzali jak właściwie interpretować zasoby, którymi zarządzają. Kontakt z lokalnymi mieszkańcami był również bardzo satysfakcjonujący z punktu widzenia etnologii i poznawania stylu życia.

Końcowym etapem pracy uczestników było tłumaczenie tras na język angielski oraz przesłanie ich do aplikacji Wikiloc©. Zadanie to okazało się wyzwaniem dla zespołów, ponieważ dotyczyło całkiem nowej dziedziny i nie zawsze było łatwe do przeprowadzenia. Pomoc informatyka pracującego w projekcie okazała się niezbędna do rozwiązywania problemów, jak również do doskonalenia i utrwalenia umiejętności technicznych grup.





PROJEKT HeiM – PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W SZKOLENIU GERAGOGICZNYM I DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ

www.heimheritage.eu

Ostateczną weryfikację dokładności i adekwatności treści, ich sformułowania i prawidłowego tłumaczenia na język angielski nadzorował komitet ekspertów, który doradzał w trakcie całego projektu. W ten sposób zagwarantowano jakość materiałów przed ich publikacją, zarówno w języku angielskim, jak i w językach narodowych na stronach internetowych Wikiloc© i HeiM.

Wśród uczestników pracujących nad ścieżkami przeprowadzono końcową ankietę w celu zebrania ich opinii na temat całego procesu. W opinii zdecydowanej większości respondentów poziom kompetencji osiągnięty w trakcie realizacji projektu, zwłaszcza w zakresie zdobywania nowej wiedzy o dziedzictwie kulturowym, umiejętności przekazywania jej innym lub umiejętności badawczych, był zadowalający lub bardzo zadowalający.





PROJEKT HeiM – PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W SZKOLENIU GERAGOGICZNYM I DZIAŁALNOŚCI SPOŁECZNEJ

Na zakończenie etapu projektowania odbyło się wirtualne spotkanie starszych dorosłych badających i projektujących ścieżki w każdym z krajów partnerskich, gdzie mogli zaprezentować swoje prace i podzielić się doświadczeniami w języku angielskim z rówieśnikami z pozostałych krajów partnerskich. Wszyscy uczestnicy żałowali, że nie mogli osobiście pojechać i przejść ścieżkami opracowanymi przez partnerów ze względu na panujące wtedy okoliczności pandemii Covid-19, które uniemożliwiły wszelkie podróże między krajami europejskimi.

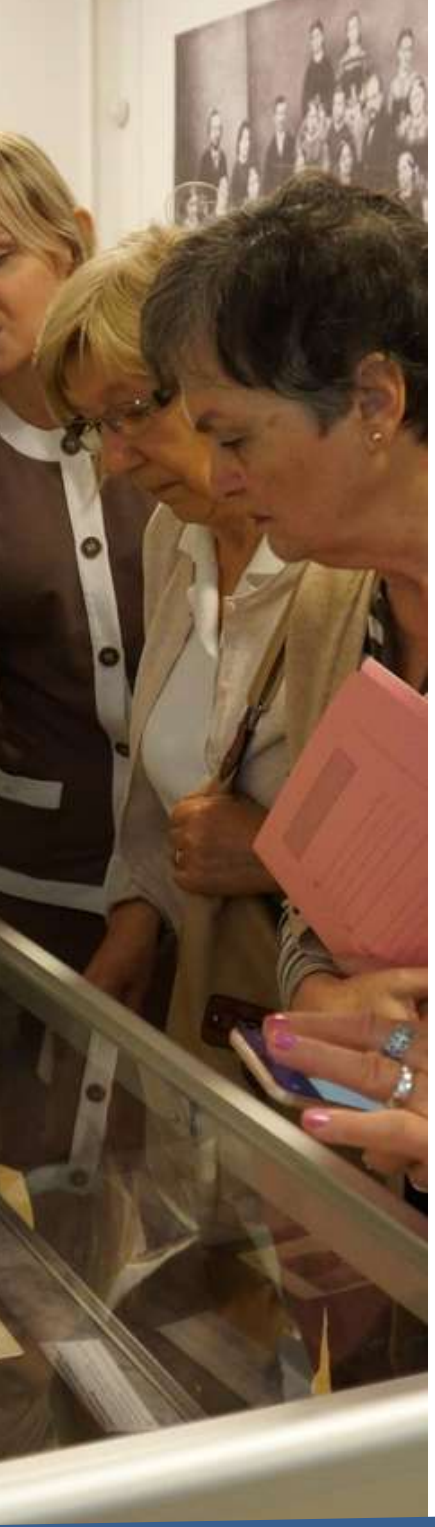
Podsumowując, jak wynika z wniosków wyciągniętych przez komitety ekspertów, nasze zespoły okazały się być bardzo dobrymi interpretatorami dziedzictwa kulturowego, których doświadczeń i umiejętności w promowaniu tego typu dziedzictwa nie należy lekceważyć. Wartość edukacji osób starszych, podpartej konstruktywnymi i poznawczymi metodami nauczania, odgrywa w erze cyfrowej fundamentalną rolę społeczną. Doświadczenia nabyte podczas realizacji projektu pokazały, że starsi uczniowie mogą zdobywać nowe kompetencje i umiejętności, a co za tym idzie dokonywać odkryć związanych z dostępem do dziedzictwa.

Doświadczenie w interpretacji dziedzictwa może zostać wykorzystane zarówno przez administrację, jak i przez specjalistów z branży turystycznej, w celu promowania aktywnej i bezpiecznej turystyki skierowanej do osób starszych. Ponadto, jak pokazała ewaluacja projektu, z ich pracy będą mogły skorzystać również młodsze pokolenia, które nie tylko będą miały okazję poznać ścieżki dziedzictwa, lecz także zrozumieć ostateczną wartość pracy wykonanej przez osoby starsze. Jest to sposób na docenienie roli starszego pokolenia w społeczeństwie, poprzez uznanie jego pracy i wartości nabywania nowej wiedzy w późniejszych etapach życia. Europejski wymiar tego projektu otwiera drzwi do poznawania dziedzictwa kulturowego innych krajów. Pod tym względem projekt wpisuje się w cele wyznaczone w ramach Europejskiego Roku Dziedzictwa Kulturowego (decyzja [UE] 2017/864): „zachęcanie do dzielenia się dziedzictwem kulturowym Europy i doceniania go jako zasobu będącego wspólną własnością, zwiększanie świadomości wspólnej historii i wartości, oraz wzmacnianie poczucia przynależności do wspólnej przestrzeni europejskiej”[15] (Unia Europejska 2018).

15. "To encourage the sharing and appreciation of Europe’s cultural heritage as a jointly owned resource, to raise awareness of common history and values, and to reinforce a sense of belonging to a common European space"



ŚCIEŻKI



ŚCIEŻKI

Każdy z partnerów zaprojektował pięć ścieżek, z wyjątkiem zespołu hiszpańskiego, który opracował ich sześć. Trasy zostały wybrane z uwzględnieniem propozycji komitetu ekspertów, jak również sugestii i zainteresowań osób starszych zaangażowanych w projekt. Zgodnie z propozycjami zespołów islandzkich, niektóre z tych tras powinny uwzględniać związek pomiędzy naturą a człowiekiem i starać się uwypuklić jego istotne aspekty dla zwiedzających z Europy.

Doświadczenia uczestników w projektowaniu i wdrażaniu ścieżek różniły się w poszczególnych krajach, ale wszyscy napotkali wiele trudności w wyniku pandemii COVID-19. Chorwackie zespoły dodatkowo doświadczyły straszliwego trzęsienia ziemi, które nawiedziło Zagrzeb 22 marca 2020 roku, podczas projektowania tras. Docelowe obiekty dziedzictwa kulturowego nagle znalazły się w ruinie i nie były już dostępne. Warto również podkreślić, że wiele ścieżek w Warszawie przywoływało trudne wspomnienia z okresu II wojny światowej, zwłaszcza wśród najstarszych uczestników, dla których pamięć zniszczonej Warszawy wciąż pozostaje żywa.

Rezultaty pracy zespołów zostaną zaprezentowane na kolejnych stronach.



CHORWACJA



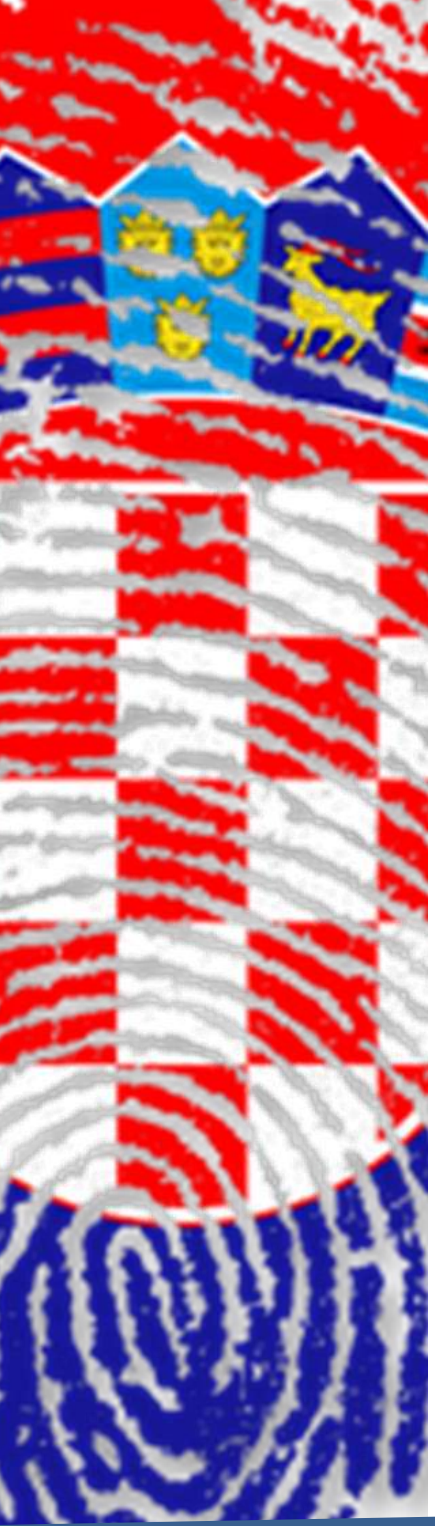
ISLANDIA



POLSKA



HISZPANIA



CHORWACJA

BADANIA NAD ŚCIEŻKAMI

W Chorwacji pracowało pięć zespołów. Każdy z opisał jedną trasę i wyznaczył ją za pomocą aplikacji na smartfonie, a następnie opublikował w języku chorwackim i angielskim na portalu Wikiloc©.

WYBÓR ŚCIEŻEK

Wiodącą zasadą przy wyborze naszych tras było to, że zarówno dziedzictwo materialne, jak i niematerialne, są ważnymi składnikami tożsamości lokalnej i narodowej. Wzięliśmy również pod uwagę rekomendacje komitetu ekspertów. Dlatego też uczestnicy opowiedzieli się nie tylko za dziedzictwem, które jest ważną częścią ich tożsamości, ale także za miejscami i działaniami, z którymi są emocjonalnie związani. To, czy dane miejsce lub działanie znajduje się na liście chronionego dziedzictwa kulturowego, czy też nie, nie było ani jedynym, ani kluczowym kryterium. Ponieważ Zagrzeb został dotknięty trzęsieniem ziemi w trakcie realizacji projektu HeiM, miejsca, które wybraliśmy, sfotografowaliśmy i opisaliśmy na naszych ścieżkach dziedzictwa, nagle nabrały nowego znaczenia dla nas wszystkich. Były to miejsca o dużym znaczeniu dla nas, które przywoływały szczególne wspomnienia, miejsca, w których spotykaliśmy się z przyjaciółmi lub rodziną i w których lubiliśmy spędzać wolny czas i odpoczywać. Teraz, po trzęsieniu ziemi, nie możemy już odwiedzać tych miejsc, ponieważ nie są one bezpieczne. Muzea są zamknięte, a niektóre będą musiały się przenieść na stałe, ponieważ zniszczenia budynków są tak poważne, że nie da się ich naprawić. Nasze kawiarnie zostały zamknięte, podobnie jak parki, restauracje i niektóre biblioteki. Życie w centrum miasta bardzo różni się od tego, jakie było zaledwie kilka miesięcy temu. Dlatego też opisane przez nas teraz trasy zawierają wiele elementów dziedzictwa, które uległy zmianie. Postanowiliśmy jednak zachować te miejsca na naszych ścieżkach jako hołd dla miasta, jakim było kiedyś.

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

CHORWACJA
AKTYWNE I ZDROWE SZLAKI NA DZIEDZICTWO EUROPEJSKIE



ŚCIEŻKA CRO1
Teatr, muzyka i architektura

ŚCIEŻKA CRO2
Śladami sławnych zagrzebian





ŚCIEŻKA CRO3
Zagrzeb i modernizm

ŚCIEŻKA CRO4
Gornji grad i Kaptol – historia i kultura





ŚCIEŻKA CRO5
Natura w sercu Zagrzebia

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



ŚCIEŻKA

CRO1
Teatr, muzyka i architektura

ZESPÓŁ

- D. Bebek Miletić
- V. Vidmar
- Z. Brlek
- J. Rodić
- K. Tamhina



Ścieżka CRO1

Teatr, muzyka i architektura

HEIM HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Główną ideą tej trasy jest przekazanie zwiedzającym i mieszkańcom historii, które kryją się za budynkami, koło których będą przechodzić zwiedzając Zagrzeb, a na które być może sami nie zwróciliby uwagi. Życie muzyczne i teatralne Zagrzebia było od dawna bardzo bogate i trwa przez cały rok. Ponieważ Zagrzeb był niegdyś małą częścią monarchii austro-węgierskiej, nie było tam ani potężnej szlachty, ani sądu, co wpłynęłoby na zasobność miasta i dało fundusze na budowanie ważnych ośrodków kultury. Jednak znajdowały się tu teatr, instytut muzyczny, biblioteka, archiwum itp. Wszystkie te instytucje zostały założone w prywatnych domach, kościołach i tawernach, i osiągnęły taki etap rozwoju, że potrzebowały swoich własnych budynków. Po trzęsieniu ziemi w 1880 roku Zagrzeb przeniósł się z Górnego Miasta i Kaptolu do Dolnego Miasta. W nowych planach zagospodarowania znalazło się miejsce na budynki dla tych wszystkich instytucji kultury. One wszystkie, jak również parki na trasie wycieczki, reprezentowały w tamtych czasach coś nowego i wyjątkowego. Niektóre z nich zostały zaprojektowane przez znanych architektów i rzeźbiarzy, takich jak Meštrović, Lenuci, Bollé i inni. Jesteśmy przekonani, że zwiedzający, którzy wybiorą tą wycieczkę, zainteresują się faktem, że nasza architektura jest bardzo podobna do architektury Budapesztu, Grazu lub Wiednia, co jest najlepszym dowodem na to, że kiedyś byliśmy częścią monarchii austro-węgierskiej i co będzie stanowić europejską wartość dodaną do trasy.





LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/en-theatre-music-and-architecture-50664916

INFORMACJE

6,25 km.		140 m.	
23 m.		114 m.	
23 m.		Tak	
Łatwy		Tak	

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległoś	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka CRO1
Teatr, muzyka i architektura

www.heimheritage.eu

Nazwa trasy	Teatr, muzyka i architektura
Temat trasy	Życie kulturalne w Zagrzebiu
Numer referencyjny	CRO1 - *Theatre, music and architecture*
Nazwa obiektu	Życie teatralne i muzyczne
Lokalizacja	45° 48' 45" N 015° 58' 40" E
Opis	Sztuki teatralne w Zagrzebiu były przez długi czas wystawiane tylko przez przyjezdne zespoły teatralne, zwykle w tawernach lub domach prywatnych. Dopiero w XIX wieku powstały pierwsze teatry publiczne i szkoły muzyczne. Od tego czasu ich liczba stale rośnie. Dziś w Zagrzebiu istnieje ponad sto teatrów (publicznych i prywatnych) i sal koncertowych.
Drogi dojazdowe	Ulica Ilica
Transport publiczny	Tramwaj linia nr 12, 17 i 1 przystanek: „Trg bana Jelačića"
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Dostępne tablice informacyjne w niektórych lokalizacjach
Zespół	D.Bebek Miletić, V.Vidmar, Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	2
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**57/66**



Ścieżka CRO1
Teatr, muzyka i architektura













- CHORWACJA
- ISLANDIA
- POLSKA
- HISZPANIA



CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

ŚCIEŻKA	ZESPÓŁ	
CRO2 Śladami sławnych zagrzebian	- D. Bebek Miletić - V. Vidmar - Z. Brlek	- J. Rodić - K. Tamhina



Ścieżka CRO2
Śladami sławnych zagrzebian

HeiM HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

W tej wycieczce chcieliśmy przedstawić gościom Zagrzebia kilka postaci, które uczyniły Zagrzeb tym, czym jest dzisiaj. Będąc małą stolicą małego kraju, przywykliśmy do tego, że większość zwiedzających nie wie, kim jest Ivan Meštrović, czym jest ruch Ilirianem, dlaczego mamy schody biskupa Duha, kim była dama, której posąg można zobaczyć przy ulicy Tkalčićevy i tak dalej. Tak więc zwiedzający, którzy wybiorą tę trasę, dowiedzą się, kim byli ci ludzie i dlaczego są dla nas ważni. Ta wycieczka jest szczególna jeszcze z jednego powodu – obejmuje wizytę na cmentarzu Mirogoj. Odbyliśmy długą dyskusję, czy włączyć Mirogoj do trasy, ponieważ niektórzy z nas uważali, że ludzie nie będą zainteresowani zwiedzaniem cmentarza. Ale w końcu zdecydowaliśmy się to zrobić, ponieważ Mirogoj nie jest typowym cmentarzem, a ponadto daje bardzo dobry wgląd w naszą najnowszą historię (koniec XIX wieku). Mamy nadzieję, że po przejściu tej trasy zwiedzający będą mieli jaśniejszy obraz naszej historii.



LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/en-following-the-footsteps-of-famous-zagrebians-50749985

INFORMACJE

8,97 km.		216 m.	
122 m.		125 m.	
122 m.		Tak	
Łatwy		Tak	

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



Odległoś | Wzrost wysokości pod górę | Wzrost wysokości w dół | Wzniesienie max | Wzniesienie min | Trudności techniczne | Kończy się w punkcie początkowym (pętla) | Dostępność



Ścieżka CRO2
Śladami sławnych zagrzebian

Nazwa trasy	Śladami sławnych zagrzebian
Temat trasy	Zagrzebianie, którzy przyczynili się do rozwoju miasta
Numer referencyjny	CRO2 - *Following the footsteps of famous Zagrebians*
Nazwa obiektu	Życie znanych mieszkańców Zagrzebia
Lokalizacja	45° 48’ 45” N 015° 58' 40” E
Opis	Zagrzeb, a dokładniej XIII-wieczny Gornij grad (Górne Miasto) nosił tytuł „wolnego miasta królewskiego”, który przyciągał do naszego miasta licznych kupców i rzemieślników z całej Europy. Wybierając się na ten spacer i zwiedzając słynny cmentarz Morogoj można się dowiedzieć kim byli ci ludzie i jak przyczynili się do rozwoju Zagrzebia.
Drogi dojazdowe	Ulica Ilica
Transport publiczny	Autobus linia nr 106 Kaptol–Mirogoj
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Dostępne tablice informacyjne w niektórych lokalizacjach
Zespół	D.Bebek Miletić, V.Vidmar, Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	2
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**57/66**



Ścieżka CRO2
Śladami sławnych zagrzebian











CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

ŚCIEŻKA

CRO3
Zagrzeb i modernizm

ZESPÓŁ

- D. Bebek Miletić
- V. Vidmar
- G. Vidmar
- Z. Brlek
- J. Rodić
- K. Tamhina



Ścieżka CRO3
Zagrzeb i modernizm

Projektując tę wycieczkę zainspirowaliśmy się budynkiem Publicznego Uniwersytetu Otwartego w Zagrzebiu (POUZ). Faktem jest, że dla większości naszych studentów, jak również dla osób z ich pokolenia, budynek ten ma duże znaczenie, ponieważ odegrał istotną rolę w ich życiu. Dawniej, jako studenci, przychodzili tu na wykłady, do kina, niektórzy z nich nawet brali tu ślub. Tak więc, skoro już wybraliśmy ten budynek, chcieliśmy pokazać przyszłym zwiedzającym jak Zagrzeb rozwijał się od XIX wieku, ale koncentrując się na robotnikach i przemyśle. Niestety, większość zakładów zamknięto w latach dziewięćdziesiątych XX wieku, a część objęto ochroną jako dziedzictwo przemysłowe. Problem w tym, że z powodu braku funduszy budynki te popadają w ruinę. Uznaliśmy, że zwiedzających może zainteresować, jak wyglądały początki rozwoju Zagrzebia, jak ważni kiedyś byli robotnicy i w jakim punkcie jesteśmy teraz. Naszym studentom bardzo podobała się ta trasa, ponieważ przywołała liczne wspomnienia z młodości.



LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/en-zagreb-and-postmodernism-49669592

INFORMACJE

13,12 km.		141 m.	
51 m.		113 m.	
61 m.		Nie	
Umiarkowany		Tak	



CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległoś | Wzrost wysokości pod górę | Wzrost wysokości w dół | Wzniesienie max | Wzniesienie min | Trudności techniczne | Kończy się w punkcie początkowym (pętla) | Dostępność



Ścieżka CRO3
Zagrzeb i modernizm

Nazwa trasy	Zagrzeb i modernizm
Temat trasy	Nowoczesne miasto
Numer referencyjny	CRO3 - *Zagreb and modernism*
Nazwa obiektu	Zagrzeb i modernizm
Lokalizacja	45° 48’ 45” N 015° 58' 40” E
Opis	Miasto Zagrzeb rozwijało się dzięki licznym rzemiosłom i rzemieślnikom, którzy przenieśli się do Gradec w połowie XIII wieku, kiedy zostało założone miasto i nadano mu tytuł „wolnego, miasta królewskiego”. W połowie XIX wieku Zagrzeb zaczął się rozrastać, a w dzisiejszym centrum miasta zaczął rozwijać się przemysł. Wraz z przemysłem pojawiła się kolej i coraz więcej ludzi przenosiło się do Zagrzebia. W drugiej połowie XX wieku Zagrzeb wkroczył w erę postmodernizmu, kiedy zaczęły powstawać bloki mieszkalne dla robotników w nowej części miasta, na drugim brzegu rzeki Sawy – na obszarze znanym jako Nowy Zagrzeb (Novi Zagreb).
Drogi dojazdowe	Ulica Ilica
Transport publiczny	Tramwaj linia nr 11, 6, 2 i 1 – Przystanek: „Mandaličina”
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Dostępne tablice informacyjne w niektórych lokalizacjach
Zespół	D.Bebek Miletić, V.Vidmar, G. Vidmar Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	2
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**57/66**



Ścieżka CRO3
Zagrzeb i modernizm





ŚCIEŻKA

CRO4
Gornji grad i Kaptol – historia i kultura

ZESPÓŁ

- D. Bebek Miletić
- M. Hudina
- I. Topić
- V. Vidmar
- Z. Brlek
- J. Rodić
- K. Tamhina
- D. Benko



Ścieżka CRO4
Gornji grad i Kaptol – historia i kultura

www.heimheritage.eu

Każdy zwiedzający, nawet ten, kto spędzi jedynie kilka godzin w Zagrzebiu, skieruje się w stronę katedry i placu św. Marka, ponieważ są to dwa najbardziej charakterystyczne punkty miasta. Mając to na uwadze, chcieliśmy opracować jedną wycieczkę, która umożliwi zwiedzającym dotarcie do tych dwóch najważniejszych zabytków w Zagrzebiu, a jednocześnie pozwoli poznać bogatą historię miasta. Trasa ta jest idealna dla tych, którzy zatrzymają się w Zagrzebiu na krótki czas, ponieważ będą mogli zobaczyć wszystkie ważne budynki, takie jak katedra, targ Dolac (zwany inaczej Brzuchem Zagrzebia), ulica Krwawego Mostu, Kamienna Brama, kościół św. Marka, a wszystko to w zaledwie dwie godziny. Z drugiej strony, jeśli zwiedzający mają dużo czasu do dyspozycji, mogą przechadzać się powoli, zatrzymać się na targu Dolac (na kawę, śniadanie lub lunch), kontynuować spacer do Górnego Miasta, ponownie zrobić sobie przerwę na kawę przy Kamiennej Bramie, być może zajrzeć do kilku muzeów. W ten sposób wycieczka wydłuży się do kilku godzin. W obu przypadkach zwiedzający będą w ten sam sposób poznawać naszą historię, ale mogą dostosować czas spaceru w zależności od swoich potrzeb i dostępnego czasu.







LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/en-gornji-grad-and-kaptol-history-and-culture-49283344

INFORMACJE

4,67 km.		167 m.	
56 m.		126 m.	
59 m.		Nie	
Umiarkowany		Yes	

Odległość | Wzrost wysokości pod górę | Wzrost wysokości w dół | Wzniesienie max | Wzniesienie min | Trudności techniczne | Kończy się w punkcie początkowym (pętla) | Dostępność

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



Ścieżka CRO4
Gornji grad i Kaptol – historia i kultura

HEIM HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Nazwa trasy	Gornji grad i Kaptol – historia i kultura
Temat trasy	Rozwój Zagrzebia
Numer referencyjny	CRO4 - *Gornji grad and Kaptol - history and culture*
Nazwa obiektu	Architektura
Lokalizacja	45° 48’ 45” N 015° 58' 40” E
Opis	Zagrzeb zaczął się przesuwać w kierunku obecnego centrum miasta w roku 1850, który był ważnym rokiem, ponieważ wtedy zjednoczyły się: Gradec/Gornji grad (dzisiejsze Górne Miasto), Kaptol, Laška ves i Nova, po czym miasto oficjalnie uzyskało nazwę Zagrzeb. Do tego czasu wszystko w Zagrzebiu kręciło się wokół dwóch wzgórz – Kaptolu i Gradca. Chociaż te dwa wzgórza zajmowały bardzo małą powierzchnię, życie było tam bogate i bardziej intensywne niż dziś, głównie dlatego, że było to miasto rzemieślników. W każdym razie, jeśli przyjedziecie do Gradec (Gornji grad) zobaczycie, że chociaż nie ma tam już tylu rzemieślników i ich sklepów, to nadal zachowuje on urok i piękno dawnych czasów.
Drogi dojazdowe	Ulica Ilica
Transport publiczny	Tramwaj linia nr 12, 17, 11, 6, 13 i 1 – przystanek: „Trg bana Josipa Jelačića”
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Dostępne tablice informacyjne w niektórych lokalizacjach
Zespół	D.Bebek Miletić, M.Hudina, I.Topić, V.Vidmar, Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina, D.Benko

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	2
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**58/66**



Ścieżka CRO4
Gornji grad i Kaptol – historia i kultura

www.heimheritage.eu











- CHORWACJA
- ISLANDIA
- POLSKA
- HISZPANIA



HEIRITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

ŚCIEŻKA

CRO5
Natura w sercu Zagrzebia

ZESPÓŁ

- D. Bebek Miletić
- M. Hudina
- I. Topić
- V. Vidmar
- Z. Brlek
- Z. Veber



Ścieżka CRO5

Natura w sercu Zagrzebia

Mieszkańcy Zagrzebia są bardzo dumni z parków, ogrodów i jezior znajdujących się na terenie ich miasta. Ponieważ dwie naturalne struktury (góra Medvednica i rzeka Sava) ograniczyły geograficzny rozwój miasta, chcieliśmy, aby zwiedzający mogli zobaczyć, jak ważną rolę odgrywają one dla mieszkańców miasta. Innym istotnym zagadnieniem był fakt, że większość przyjezdnych rzadko odwiedza parki Maksimir i Ribnjak, nie wspominając o miejscach takich jak Dubravkin put, czy Cmrok. Wydaje nam się, że większość zwiedzających nigdy nie słyszała o tych dwóch ostatnich, a obie lokalizacje są piękne i warte zobaczenia. Ta trasa jest prawdopodobnie najdłuższa i zajmie dużo czasu. Jest ona idealna dla osób, które spędzą w Zagrzebiu kilka dni i kochają przyrodę.





LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/en-nature-in-the-heart-of-zagreb-49235447





INFORMACJE

9,54 km.		165 m.	
65 m.		117 m.	
69 m.		Nie	
Umiarkowany		Tak	

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległość | Wzrost wysokości pod górę | Wzrost wysokości w dół | Wzniesienie max | Wzniesienie min | Trudności techniczne | Kończy się w punkcie początkowym (pętla) | Dostępność



Ścieżka CRO5
Natura w sercu Zagrzebia

www.heimheritage.eu

Nazwa trasy	Natura w sercu Zagrzebia
Temat trasy	Parki, ogrody i jeziora w Zagrzebiu
Numer referencyjny	CRO5 - *Nature in the heart of Zagreb*
Nazwa obiektu	Przyroda
Lokalizacja	45° 48’ 45” "N 015° 58' 40” E
Opis	Zagrzeb położony jest pomiędzy górą Medvednica na północy oraz rzeką Sawą na południu. Ponieważ Zagrzeb przekroczył rzekę dopiero po II wojnie światowej, te dwie naturalne granice silnie wpłynęły na rozwój geograficzny miasta, które rozwijało się w kierunku wschodnim i zachodnim. Jednocześnie, zarówno Medvednica, jak i Sawa pozwalają mieszkańcom miasta na korzystanie z dobrodziejstw natury. Z łatwością mogą się wybrać na ryby, spacer, czy zbieranie poziomek, rowerem lub autobusem. Jesienią zbieramy kasztany, a zimą jeździmy na nartach. Nie musimy w tym celu wyjeżdżać z miasta gdyż zarówno góra, jak i rzeka są teraz częścią miasta.
Drogi dojazdowe	Maksimirska cesta
Transport publiczny	Tramwaj linia nr 12 – Przystanek: „Maksimir”
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Dostępne tablice informacyjne w niektórych lokalizacjach
Zespół	D.Bebek Miletić, M.Hudina, I.Topić, V.Vidmar, Z.Brlek, Z. Veber

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	2
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	2
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	5
	Ocena końcowa	**53/66**



Ścieżka CRO5
Natura w sercu Zagrzebia

www.heimheritage.eu





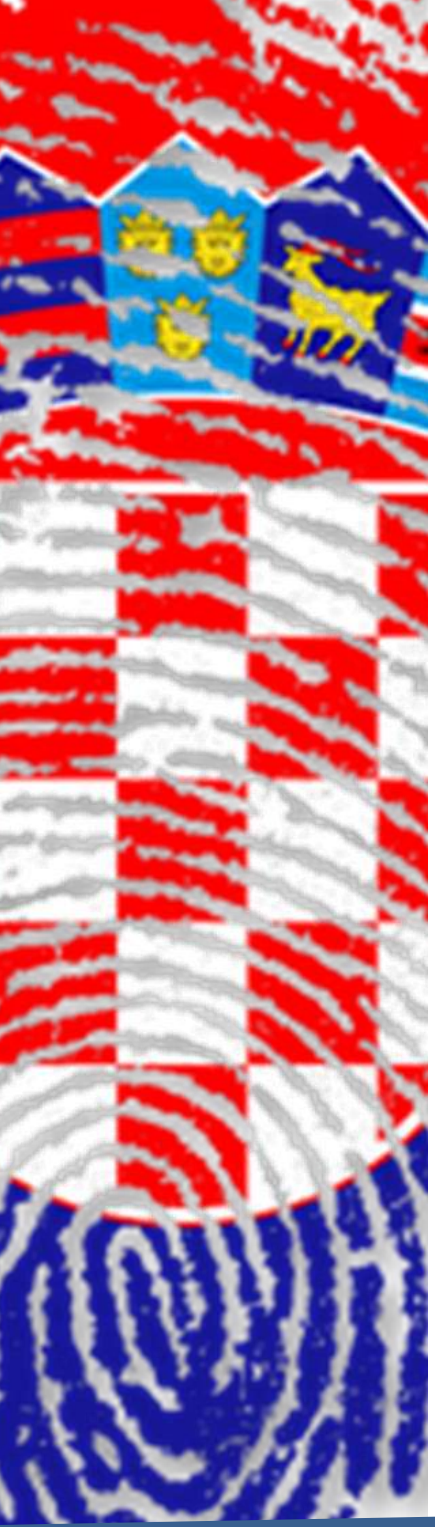


CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

WNIOSKI

Wśród trudności, na jakie napotkał zespół chorwacki, musimy wymienić nie tylko COVID-19. Udało nam się zaprojektować ścieżki dziedzictwa, znaleźć niezbędną literaturę, odwiedzić wybrane miejsca i zrobić kilka zdjęć, ale potem zostaliśmy zamknięci w domu. Tydzień później Zagrzeb nawiedziło trzęsienie ziemi, w wyniku czego nawet dziś (czerwiec 2020 r.) nie chodzimy do centrum miasta, chyba że musimy, bo wciąż nie jest to bezpieczne. Wskutek trzęsienia ziemi, większość budynków, które wymieniliśmy, a które uważamy za warte odwiedzenia (by zobaczyć ich wnętrza, a nie tylko zewnętrzne fasady), jest zamkniętych dla zwiedzających i niestety pozostaną zamknięte przez długi czas. Niektóre z instytucji (na przykład budynek dawnego Teatru Amadeo, obecnie Chorwackie Muzeum Historii Naturalnej) będą musiały zostać przeniesione, ponieważ są one w tak złym stanie, że nie nadają się do użytku.





WNIOSKI

Dodatkowym problemem było użycie aplikacji Wikiloc©. Zespół z Zagrzebia uznał, że łatwiej jest zaprojektować trasę, napisać tekst i zobaczyć ją najpierw w rzeczywistości, a następnie zalogować się na Wikiloc© w domu i ręcznie wyznaczyć trasę. Jednak niektórzy uczestnicy stwierdzili, że wyznaczenie trasy w terenie byłoby prostsze, wtedy w domu musieliby tylko dodać teksty i zdjęcia. Uważam, że gdybyśmy mieli okazję usiąść razem w marcu, tak jak to początkowo planowano i popracować jeszcze raz, krok po kroku, nad Wikiloc© moglibyśmy uniknąć tego problemu.

Próbowaliśmy skorzystać z aplikacji „Zoom", by organizować kolejne spotkania, ale to też okazało się problemem. Niektórzy z członków zespołów mieszkają w centrum miasta, a po trzęsieniu ziemi musieli zmierzyć się z wieloma problemami, takimi jak brak ogrzewania, ciepłej wody czy połączeń internetowych. Dlatego też niemożliwe stało się zorganizowanie spotkania z wszystkimi uczestnikami w tym samym czasie. W związku z tym studenci przyjeżdżali indywidualnie do POU, by siąść i zobaczyć, jak można rozwiązać problemy z Wikiloc©. Uczestnicy podkreślali również, jak bardzo brakuje im pracy w zespole.

ISLANDIA

BADANIA NAD SCIEŻKAMI

W Islandii każda z pięciu grup wyznaczała i opisywała jedną trasę przy użyciu smartfonów, a następnie publikowała ją w języku angielskim i islandzkim na portalu Wikiloc©. Grupy składały się w sumie z dziewięciu osób, które uczestniczyły w programie szkoleniowym HeiM. Niektóre osoby pracowały w więcej niż jednej grupie.

WYBÓR ŚCIEŻEK

Wszystkie pięć tras zaprojektowanych przez islandzkie zespoły obejmowało obszar Reykjaviku i okolic. Trasy związane były głównie z historycznym rozwojem miasta, które z małego rybackiego miasteczka przekształciło się w metropolię. Główny nacisk położono na ostatnie kilkaset lat. Na przykład trasa Laugarnes przedstawia ewolucję urbanistyczną regionu, wcześniej położonego tuż za miastem, a obecnie znajdującego się w centrum – od osiedla rolniczego i rybackiego do uprzemysłowionego środowiska miejskiego, którego historia sięga osady z IX wieku. Szlak ten, podobnie jak wszystkie inne, ma ścisły związek z wpływami, wymianą biznesową i kulturalną z innymi częściami Europy.

Każda ścieżka dotyczy wpływu działalności człowieka na przyrodę i interakcji między nimi. Na przykład spacer w przesileniu letnim, w najdłuższy dzień w roku na półkuli północnej, odnosi się do dawnych zwyczajów czczenia słońca jako życiodajnej siły. Jego tradycja sięga dawnych czasów.

Związek z Europą staje się szczególnie widoczny na szlaku miejskich rzeźb, gdyż skupia się on na artystach wykształconych w innych krajach europejskich, którzy sprowadzili na Islandię trendy nowoczesnej sztuki. Jedna ze ścieżek, dawny szlak pieszy, pokazuje jak działanie człowieka wpłynęło na rozwój miasta, jak również związek człowieka z przyrodą, gdzie i jak siły natury, wodospady, obecnie na terenie miasta, były wcześniej wykorzystywane do produkcji energii elektrycznej. Spacer wśród pomników nagrobnych na jednym ze starych cmentarzy w Reykjaviku przybliża nam dawną technologię odlewania żeliwa i ożywia historię.

ISLANDIA
AKTYWNE I ZDROWE SZLAKI NA DZIEDZICTWO EUROPEJSKIE



ŚCIEŻKA IS1
Wędrówka szlakiem przyrodniczym w dolinie Ellidaar

ŚCIEŻKA IS2
Historyczne i kulturowe dziedzictwo w Laugarnes i Kirkjusandur





ŚCIEŻKA IS3
Spacer w dzień przesilenia letniego

ŚCIEŻKA IS4
Dziedzictwo kulturowe i artystyczne cmentarza Hólavallagarður





ŚCIEŻKA IS5
Historyczne rzeźby Reykjaviku

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

ŚCIEŻKA

IS1
Wędrówka szlakiem przyrodniczym w dolinie Ellidaar

ZESPÓŁ

- Dagrun Thordardottir
- Birgir Jonsson



Ścieżka IS1
Wędrówka szlakiem przyrodniczym w dolinie Ellidaar

www.heimheritage.eu

Dolina Ellidaar, najbardziej popularny i największy teren zielony w Reykjaviku, zachwyca swoją różnorodnością, w tym krajobrazem, geologią, dzikim ptactwem, rybami rzecznymi i roślinnością. Główną atrakcją jest bezsprzecznie rzeka. Ludzie odwiedzają tę dolinę przez cały rok, zwłaszcza okoliczni mieszkańcy. Na północnym skraju doliny znajduje się skansen Arbaer, zlokalizowany przy starym gospodarstwie rolnym Arbaer, w którym od wieków mieściło się schronisko dla podróżnych i rolników przywożących na sprzedaż do miasta zwierzęta gospodarskie i inne produkty rolne. Spacer rozpoczyna się w elektrowni wodnej Ellidaar, o mocy 3 MW, zainaugurowanej w 1921 roku przez panującego w tamtych czasach Jego Królewską Mość Chrystiana X – Króla Danii i Islandii. W klasycznym, przypominającym kościół, budynku stacji znajdują się prawie stuletnie maszyny, które przekształcają wodę rzeczną pod ciśnieniem w zrównoważoną energię elektryczną, obracając turbiny wodne połączone z generatorami elektrycznymi. Elektrownia działała przez prawie sto lat.

Następnie wędrówka prowadzi w górę doliny i przez wyspę lawy na południową stronę doliny. Dalej w górę do i przez zaporę Arbaer, następnie do Muzeum Ludowego Arbaer. A stamtąd z powrotem do punktu wyjścia ścieżką znajdującą się na starym szlaku do Reykjaviku.





LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/nature-hiking-trail-in-ellidaar-valley-51278767

INFORMACJE

4,28 km.		58 m.	
81 m.		1 m.	
81 m.		Tak	
Umiarkowany		Tak	

CHORWACJA

ISLANDIA

POLSKA

HISZPANIA

Odległość	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka IS1
Wędrówka szlakiem przyrodniczym w dolinie Ellidaar

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Nazwa trasy	Przyrodniczy szlak turystyczny w dolinie Ellidaar
Temat trasy	Przyroda, eko-energia, stare budynki, stare drogi do Reykjaviku
Numer referencyjny	IS1 - *Ellidaar Valley*
Nazwa obiektu	Przyroda i infrastruktura
Lokalizacja	64°07'10.8"N 21°50'16.6"W
Opis	Spacer z uruchomionej w 1921 r. elektrowni wodnej Ellidaar w górę doliny i przez wyspę lawy na południową stronę doliny. Następnie w górę i przez zaporę Arbaer aż do Muzeum Ludowego Arbaer. Po czym powrót do punktu wyjścia szlakiem pieszym, prowadzącym starą trasą do Reykjaviku.
Drogi dojazdowe	Stekkjarbakki, Hofdabakki, Laxakvisl, Seidakvisl, Silungakvisl
Transport publiczny	Parking przy punkcie startowym. Autobus linii 24 zatrzymuje się przy Muzeum Ludowym w Arbaer.
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Przez większą część drogi w porządku. Potrzebna jest pomoc na kładce spacerowej nad zaporą Arbaer
Udogodnienia	Dobre ścieżki i wyraźne znaki informacyjne na ścieżkach
Dodatkowe informacje	Krótka i łatwa trasa (4,3 km)
Spostrzeżenia	Z łatwością można wybrać inne trasy wokół doliny i w okolic
Zespół	Dagrun Thordardottir and Birgir Jonsson

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	2
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**59/66**



Ścieżka IS1
Wędrówka szlakiem przyrodniczym w dolinie Ellidaar







ŚCIEŻKA

IS2
Historyczne i kulturowe dziedzictwo w Laugarnes i Kirkjusandur

ZESPÓŁ

- Elsa Ísfold Arnórsdóttir
- Hörður Gíslason
- Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir



Ścieżka IS2

Historyczne i kulturowe dziedzictwo w Laugarnes i Kirkjusandur

Trasa prowadzi do Laugarnes, historycznego punktu dziedzictwa i byłego obszaru przemysłowego Kirkjusandur. Wypełniona jest ciekawymi opowieściami o bardzo wczesnym osadnictwie w Laugarnes, kiedy Laugarnes nie było jeszcze częścią Reykjaviku, i trwa do dnia dzisiejszego. Wyjaśnia również plany wielkiej ekspansji przemysłowej Kirkjusandur na początku XX wieku, z których trzeba było zrezygnować, oraz sposób innowacyjnego wykorzystania istniejących tam obiektów. Można powiedzieć, że trasa ta opisuje związek człowieka – który eksploatował zasoby naturalne, aby przetrwać i zarabiać na życie – z przyrodą. Ścieżka opowiada również o tym, jak jeden z produktów – solony dorsz, przetwarzany w Kirkjusandur – trafił do południowej Europy.





LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heritage-in-laugarnes-and-kirkjusandur-50727311





INFORMACJE

2,47 km.		43 m.	
73 m.		4 m.	
73 m.		Tak	
Łatwy		Tak	

Odległość | Wzrost wysokości pod górę | Wzrost wysokości w dół | Wzniesienie max | Wzniesienie min | Trudności techniczne | Kończy się w punkcie początkowym (pętla) | Dostępność

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



Ścieżka IS2
Historyczne i kulturowe dziedzictwo w Laugarnes i Kirkjusandur

Nazwa trasy	Dziedzictwo historyczne i kulturowe w Laugarnes i Kirkjusandur
Temat trasy	Osadnictwo w Laugarnes i rozwój przemysłowy w Kirkjusandur
Numer referencyjny	IS2 - *Laugarnes and Kirkjusandur*
Nazwa obiektu	Człowiek i natura; człowiek i plan miasta
Lokalizacja	64°08'47.4"N 21°53'36.4"W
Opis	Trasa jest pełna ekscytującej i bardzo realnej historii od czasów najwcześniejszego osadnictwa w okolicach Reykjaviku – sięgającego IX wieku – do czasów współczesnych. Niektóre pozostałości można zwiedzać wraz z muzeum sztuki nowoczesnej, w którym znajdują się dzieła jednego z czołowych islandzkich rzeźbiarzy. Opowiada ona również o ambitnych planach ekspansji przemysłowej.
Drogi dojazdowe	Sæbraut, Klettagarðar, Laugarnesvegur og Kringlumýrarbraut
Transport publiczny	Linie autobusowe nr 13 i 16 na rogu pomiędzy Sundlaugavegur i Laugarnesvegur
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak, ale w zimie może być ślisko
Udogodnienia	Dostępne tablice informacyjne w języku islandzkim i angielskim
Dodatkowe informacje	Trasa trwa około 1,5 godziny pieszo.
Spostrzeżenia	Trasa jest łatwa i przyjemna dla pięćdziesięciolatków lub osób starszych, które lubią spacery w pięknym otoczeniu.
Zespół	Elsa Ísfold Arnórsdóttir, Hörður Gíslason, Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**62/66**



Ścieżka IS2

Historyczne i kulturowe dziedzictwo w Laugarnes i Kirkjusandur

www.heimheritage.eu











CHORWACJA

ISLANDIA

POLSKA

HISZPANIA





ŚCIEŻKA

IS3
Spacer w dzień przesilenia letniego

ZESPÓŁ

- Thor Jakobsson
- Johanna Johannesdottir



Ścieżka IS3
Spacer w dzień przesilenia letniego

HeiM HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Ludzkość od tysięcy lat świętuje przesilenia letnie i zimowe w całej Europie i poza nią. Nawet dziś, mimo że nie są one tak ważne jak w przeszłości, przesilenia wciąż są dla ludzi fascynujące. Organizują z tej okazji różnego rodzaju festiwale, by uczcić przełomowy moment położenia Ziemi względem Słońca. Spacery z okazji przesilenia letniego odbywają się w Reykjaviku od 1985 roku, a w ciągu ostatnich 10 lat na wyspie Viðey, w pobliżu portu w Reykjaviku. Obecna ścieżka wprowadzona do Wikiloc© przedstawia jeden z dwóch głównych szlaków spacerowych na wyspie Viðey. Trasa zaczyna się od podróży promem przez wąski kanał, która trwa niecałe 10 minut.

Zróżnicowana historia wyspy Viðey jest dość dobrze znana od XII wieku. Wyspa była niegdyś miejscem bogatego ośrodka władzy w Islandii, a w innych czasach była jedynie żyznym terenem rolnym zajmowanym przez zwykłych obywateli. Na wyspie Viðey w ostatnich latach prowadzono wykopaliska archeologiczne i odrestaurowano historyczne budynki. Poza historycznym położeniem, wyspa Viðey jest obecnie popularną atrakcją przyrodniczą odwiedzaną przez rodziny z Reykjaviku i okolic.

Najważniejszym elementem dziedzictwa kulturowego jest duży, XVIII-wieczny budynek, w którym mieszkał Skuli Magnusson, szeryf Islandii, założyciel współczesnego Reykjaviku. Skuli od pokoleń cieszy się ogromnym szacunkiem za swoją pionierską działalność. Wyspa stanowi fascynujące połączenie natury i ważnych wspomnień z historii Islandii, takich jak wydarzenia związane m.in. z Danią i Anglią.



LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heim-solstice-walk-path-in-videy-en-47527582

INFORMACJE

5,46 km.		44 m.	
23 m.		-2 m.	
23 m.		Tak	
Umiarkowany		Nie	

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległoś	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka IS3
Spacer w dzień przesilenia letniego

www.heimheritage.eu

Nazwa trasy	Spacer z okazji przesilenia letniego
Temat trasy	Celebrowanie życia i kultury
Numer referencyjny	IS3 - *Summer Solstice*
Nazwa obiektu	Stanowiska archeologiczne i budynki historyczne
Lokalizacja	64°09'22.2"N 21°52'03.0"W
Opis	Ludzkość od tysięcy lat obchodzi przesilenia letnie i zimowe w całej Europie i poza nią. Do dziś przesilenia są dla ludzi fascynujące i czczą oni przełomowy moment położenia Ziemi wobec Słońca. Jest to ścieżka spacerowa wokół wyspy Viðey, na której w ciągu ostatnich dziesięciu lat organizowano spacery związane z przesileniem letnim. W regionie Reykjavik rozpoczęły się one w 1985 roku.
Drogi dojazdowe	Brak dróg.
Transport publiczny	Prom przez wąski kanał.
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Raczej trudne dla osób niepełnosprawnych.
Udogodnienia	Dobry
Dodatkowe informacje	Można wybrać trasę dostosowaną do potrzeb osób niepełnosprawnych.
Spostrzeżenia	Trasy zapewniają dobrą atmosferę dla ducha, a także są wspaniałe dla naszego zdrowia!
Zespół	Thor Jakobsson, Johanna Johannesdottir

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	5
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**53/66**

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



Ścieżka IS3
Spacer w dzień przesilenia letniego





ŚCIEŻKA

IS4
Dziedzictwo kulturowe i artystyczne cmentarza Hólavallagarður

ZESPÓŁ

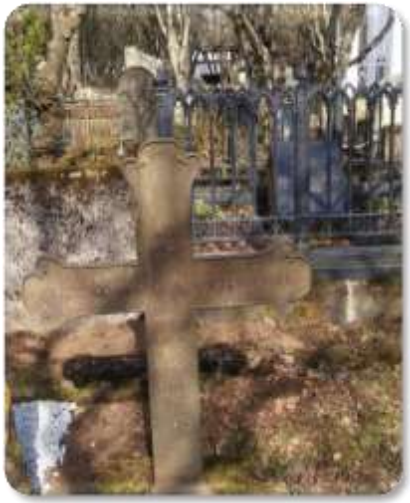
- Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir



Ścieżka IS4

Dziedzictwo kulturowe i artystyczne cmentarza Hólavallagarður

Trasa prowadzi przez część dziedzictwa kulturowego i artystycznego na cmentarzu Hólavallagarður, skupiając się na żeliwnych pomnikach nagrobnych z żelaznymi krzyżami. Jednym z powodów, dla których Hólavallagarður jest uważany za wyjątkowy, jest ogromna liczba takich pomników, o których można powiedzieć, że „wyróżniałyby się na każdym cmentarzu Europy Północnej". Jest to spacer, podczas którego poznaje się cmentarz, krzyże i symbole na niektórych z nich, ale także w pewnym stopniu życie ludzi, którzy są tam pochowani. Jest to alternatywna trasa dla tych, którzy nie mogą pokonywać dużych odległości lub wolą zwiedzać zabytki znajdujące się w pobliżu ich domów.







LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/cultural-and-artistic-heritage-in-holavallagardur-51329616

INFORMACJE

0,69 km.		19 m.	
1 m.		2 m.	
1 m.		Tak	
Umiarkowany		Tak	

Odległoś	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



Ścieżka IS4

Dziedzictwo kulturowe i artystyczne cmentarza Hólavallagarður

Nazwa trasy	Dziedzictwo kulturowe i artystyczne cmentarza Hólavallagarður
Temat trasy	Pomniki żeliwne, zwłaszcza krzyże z XVIII wieku, które są świadectwem ówczesnej kultury i sztuki odlewniczej
Numer referencyjny	IS4 - *Hólavallagarður Cemetery*
Nazwa obiektu	Cmentarz, krzyże żeliwne
Lokalizacja	64°08'43.1"N 21°56'43.7"W
Opis	Trasa prowadzi przez część dziedzictwa kulturowego i artystycznego na cmentarzu Hólavallagarður, ukazując żeliwne pomniki nagrobne, które sprawiają, że cmentarz jest wyjątkowy. Można zobaczyć pomnik, o którym można powiedzieć, że „wyróżniałyby się na dowolnym cmentarzu Europy Północnej" oraz krzyże żeliwne, które zostały wzniesione w XIX wieku. Krótko przybliżone zostaje również życie zmarłych
Drogi dojazdowe	Ljósvallagata, Hólavellir, Kirkjugarðsstígur, Suðurgata, Hringbraut.
Transport publiczny	Linia autobusowa nr 1, 3 i 6 przed kampusem uniwersyteckim
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Większa część trasy. Krótki odcinek może być trudny, ale można go ominąć.
Udogodnienia	Na całym cmentarzu dostępne są tablice informacyjne w języku islandzkim i angielskim
Dodatkowe informacje	Trasa jest krótka, ale wypełniona dziedzictwem z ostatnich wieków
Spostrzeżenia	Alternatywna trasa dla tych, którzy nie mogą lub nie chcą daleko chodzić
Zespół	Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	2
	Ocena końcowa	**59/66**

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Ścieżka IS4

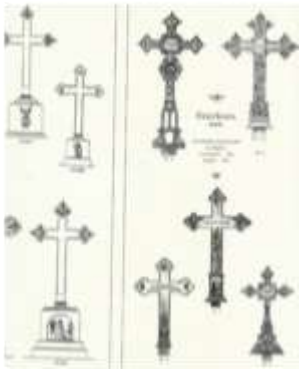
Dziedzictwo kulturowe i artystyczne cmentarza Hólavallagarður











- CHORWACJA
- ISLANDIA
- POLSKA
- HISZPANIA



HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

ŚCIEŻKA

IS5
Historyczne rzeźby Reykjaviku

ZESPÓŁ

- Birna Halldórsdóttir
- Elsa Ísfold Arnórsdóttir
- Þórunn Ólafsdóttir



Ścieżka IS5
Historyczne rzeźby Reykjaviku

Spacer pomiędzy posągami w Reykjaviku można opisać jako wycieczkę przez mieszankę europejskiej i islandzkiej historii sztuki. Rzeźbysą częścią zabytków w Reykjaviku i odzwierciedlają historię tego narodu. Spacer rozpoczyna się w Arnarhóll, gdzie stoi posąg Ingólfura Arnarsona – pierwszego islandzkiego osadnika. Następnie trasa zatacza krąg, prowadząc chronologicznie pomiędzy posągami najbardziej wpływowych postaci historycznych i artystycznych. Na trasie znajdują się krótkie informacje na temat posągów i ich twórców. Większość artystów, którzy stworzyli dzieła sztuki, kształciła się w szkołach artystycznych na kontynencie europejskim, co widać w ich twórczości, ale ciekawe jest też to, jak miesza się ona z islandzką kulturą. Rok 2019 został ogłoszony przez Muzeum Sztuki w Reykjaviku rokiem sztuki w przestrzeni publicznej. Aplikację muzeum, Reykjavik Outdoor Artworks, można pobrać za darmo na Androida i iOS.



LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/reykjavik-historical-statues-48744578

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA





INFORMACJE

3,21 km.		9 m.	
14 m.		-5 m.	
14 m.		Tak	
Umiarkowany		Tak	

Odległoś	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka IS5
Historyczne rzeźby Reykjaviku

Nazwa trasy	Historyczne rzeźby w Reykjaviku
Temat trasy	Posągi w kontekście historyczno-kulturowym, od pierwotnego osadnictwa do czasów współczesnych
Numer referencyjny	IS5 - *Reykjavik Statues*
Nazwa obiektu	Posągi osób, które wyróżniły się w historii kraju i narodu
Lokalizacja	64°08'52.0"N 21°55'58.9"W
Opis	Rzeźby stanowią ważną część zabytków w Reykjaviku i odzwierciedlają również historię narodu. Spacer rozpoczyna się w Arnarhóll, gdzie stoi posąg Ingólfura Arnarsona – pierwszego islandzkiego osadnika. Następnie trasa zatacza krąg, prowadząc chronologicznie pomiędzy posągami najbardziej wpływowych postaci historycznych i artystycznych.
Drogi dojazdowe	Ingólfsstræti, Hverfisgata, Lækjargata, Kirkjustræti, Vonarstræti, Fríkirkjuvegur, Skothúsvegur, Tjarnargata, Aðalstræti
Transport publiczny	Linie autobusowe nr 1, 6, 11, 12, 13 w Stjórnarráðið (lub Arnarhóll/Lækjargata)
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Dobre drogi dla pieszych przez całą trasę
Udogodnienia	Drogi głównie brukowane lub asfaltowe oraz ławeczki do odpoczynku i kawiarnia
Dodatkowe informacje	Dobra alternatywa dla tych, którzy nie mogą pokonywać dłuższych odcinków na raz lub chodzić na długie spacery
Spostrzeżenia	Okrężna trasa ścieżką posągów prowadzi przez centrum Reykjaviku, a ludzie mogą się zatrzymać i usiąść w wielu miejscach
Zespół	Birna Halldórsdóttir, Elsa Ísfold Arnórsdóttir, Þórunn Ólafsdóttir

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**64/66**



Ścieżka IS5
Historyczne rzeźby Reykjaviku











WNIOSKI

Faza badań nad trasami w ramach projektu HeiM była najciekawsza, ponieważ dostarczyła bardzo cennych doświadczeń w zakresie szkolenia i zdobywania umiejętności oraz wiedzy na temat wykorzystania nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb, zainteresowań i możliwości grupy docelowej, tj. osób po 50. roku życia. Zainteresowanie i sukces islandzkich zespołów były niezwykłe pod wieloma względami. Ankieta przeprowadzona wśród członków zespołu po zakończeniu etapów projektowania tras i raportowania wykazała, że wszyscy członkowie zespołu uważają, że są w stanie sami zaplanować trasę, wyznaczyć ją i załadować na Wikiloc© i, oczywiście, nauczyć swoich rówieśników tego samego. Wszyscy wspomnieli, jak cennym doświadczeniem było szkolenie i udzielanie wskazówek podczas całego procesu.



WNIOSKI

Jeśli chodzi o dalsze korzystanie z Wikiloc©, zespoły zastanawiają się nad tworzeniem tras związanych z historią swoich krewnych i rodzin, uczeniem osób starszych zainteresowanych turystyką pieszą jak korzystać z tej technologii oraz rozwijaniem umiejętności pobierania materiałów multimedialnych na trasach. W przyszłości sugerują, że najważniejszym dziedzictwem do rozważenia powinno być dziedzictwo związane z naturą, historią, legendami i przemysłem.

Wyniki prac są gotowe i dostępne dla każdego. Można je pobrać i przejść wyznaczonymi ścieżkami, które obfitują w informacje na temat dziedzictwa kulturowego i historycznej ewolucji Reykjaviku z małej rybackiej wioski do dużego miasta. Przeprowadzone prace oraz wyniki badań i projektowania tras wyraźnie pokazały, że osoby w trzecim wieku są idealnymi nośnikami historii kultury i dziedzictwa. Nabytą wiedzę potrafią przekazać rówieśnikom i przyszłym pokoleniom. Są oni także dobrymi interpretatorami dziedzictwa kulturowego.

POLSKA

BADANIA NAD ŚCIEŻKAMI

W Polsce każda z pięciu grup wyznaczała i opisywała jedną trasę za pomocą smartfonów, a następnie publikowała ją w języku angielskim i polskim na portalu Wikiloc©. Grupy składały się łącznie z kilkunastu osób, które wzięły udział w programie szkoleniowym HeiM na jesieni 2019 roku.

WYBÓR ŚCIEŻEK

Cztery z tras opracowanych przez polskie zespoły koncentrowały się na aglomeracji warszawskiej, a piąta prowadziła do pięknego dawnego uzdrowiska pod Warszawą. Ścieżki obejmowały głównie miejsca historyczne, związane z Polakami, którzy odegrali ważną rolę w historii Europy, a także miejsca ważne dla każdego warszawiaka i jego tradycji rodzinnych.

Warszawa została doszczętnie zniszczona w czasie II wojny światowej i dlatego chcieliśmy pokazać ślady, wspomnienia i historie wybitnych Polaków, którzy mieszkali i pracowali w Warszawie, a niektórzy z nich do dziś są bliscy sercu wielu Europejczyków. Dwie ścieżki dotyczą życia wybitnych Polaków, których sława rozeszła się po całym świecie – były to dwie wybitne postaci pochodzące z Warszawy – Maria Skłodowska-Curie i Fryderyk Chopin.

Warszawa to także miasto pięknych ogrodów, parków i terenów rekreacyjnych. Jedna ze ścieżek prowadzi przez piękny rezerwat przyrody zachowany na terenie miasta. Spacer ten również uświadamia, jak ważna jest przyroda by cieszyć się spełnionym życiem, lub po prostu, jak przyjemnie można spędzić czas na świeżym powietrzu.

Inna z tras podąża śladami zanikającej architektury drewnianej, charakterystycznej dla małych miejscowości wypoczynkowych w okolicach Warszawy. Natomiast trasa śladami dawnych warszawskich cukierni prowadzi przez miejsca wspomnień z dzieciństwa wielu Warszawiaków.

POLSKA
AKTYWNE I ZDROWE SZLAKI NA DZIEDZICTWO EUROPEJSKIE



ŚCIEŻKA PL1
Warszawa Marii Skłodowskiej-Curie

ŚCIEŻKA PL2
Las Bielański – puszcza w centrum miasta





ŚCIEŻKA PL3
Słodka Warszawa

ŚCIEŻKA PL4
Warszawa Fryderyka Chopina





ŚCIEŻKA PL5
Otwockie świdermajery – drewniane perły podwarszawskiej architektury

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA





ŚCIEŻKA

PL1
Warszawa Marii Skłodowskiej-Curie

ZESPÓŁ

- M. Stanowska
- D. Świtkowska
- B. Kaniewska
- B. Wałachowska-Słomka
- T. Gąska
- M. Samsel



Ścieżka PL1
Warszawa Marii Skłodowskiej-Curie

www.heimheritage.eu

Miejsca związane z dzieciństwem i młodością Marii Skłodowskiej-Curie. Trasa prowadzi śladami pierwszej kobiety, która otrzymała Nagrodę Nobla i jak dotąd jedynej, która otrzymała ją w dwóch różnych dyscyplinach nauki (chemia i fizyka). Maria Skłodowska-Curie urodziła się w Warszawie, gdzie również spędziła dzieciństwo i młodość. Od najmłodszych lat lubiła spacerować nad Wisłą. Dziś posąg Skłodowskiej-Curie na warszawskim Nowym Mieście patrzy w stronę Wisły. Jest to pierwszy punkt naszej trasy.

Maria Skłodowska należała do pokolenia wyemancypowanych Polek, które dzięki szkołom dla dziewcząt i tzw. Uniwersytetowi Latającemu w Warszawie uzyskało wykształcenie umożliwiające podjęcie studiów uniwersyteckich niedostępnych dla kobiet w Cesarstwie Rosyjskim. Spacer prowadzi przez miejsca, w których Maria Skłodowska mieszkała, studiowała, wychowywała się i świętowała swoje sukcesy.







LINK

https://www.wikiloc.com/hiking-trails/heim-warszawa-marii-sklodowskiej-curie-pl-51160763

INFORMACJE

4,99 km.		151 m.	
21 m.		82 m.	
31 m.		Nie	
Umiarkowany		Tak	

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległość	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka PL1
Warszawa Marii Skłodowskiej-Curie

Nazwa trasy	Warszawa Marii Skłodowskiej-Curie. Od małej Marysi do słynnej na cały świat Marii Skłodowskiej-Curie
Temat trasy	Miejsca związane z dzieciństwem i młodością Marii Skłodowskiej-Curie
Numer referencyjny	PL1 - Warszawa Marii Skłodowskiej-Curie
Nazwa obiektu	Stare Miasto w Warszawie
Lokalizacja	52° 15'14.447"N, 21° 0'33.143"E
Opis	Trasa prowadzi śladami pierwszej kobiety, która otrzymała Nagrodę Nobla i jak dotąd jedynej, która otrzymała ją w dwóch różnych dyscyplinach nauki (chemia i fizyka). Maria Skłodowska-Curie urodziła się w Warszawie, gdzie również spędziła dzieciństwo i młodość, była pierwszą kobietą z tytułem profesora paryskiej Sorbony oraz pierwszą damą wśród członków Francuskiej Akademii Medycznej. Jest również pierwszą kobietą, której szczątki spoczęły w paryskim Panteonie.
Drogi dojazdowe	637, Wybrzeże Gdańskie
Transport publiczny	Linie autobusowe nr 118 i 186 – przystanek: „Sanguszki 01”
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Wszystkie budynki są otwarte dla publiczności. Informacje w języku polskim. Opisy ekspozycji muzealnej są dostępne w języku polskim i angielskim.
Zespół	M. Stanowska, T. Gąska, D. Świtkowska, B. Wałachowska-Słomka, B. Kaniewska, M. Samsel

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**60/66**



Ścieżka PL1

Warszawa Marii Skłodowskiej-Curie













ŚCIEŻKA

PL2
Las Bielański – puszcza w centrum miasta

ZESPÓŁ

- K. Kowalska
- M. Stanowska
- K. Adamski
- A. Grabowska-Jóźwiak
- P. Gąska
- B. Okine



Ścieżka PL2
Las Bielański – puszcza w centrum miasta

Las Bielański, jeden z dwóch dużych rezerwatów na terenie miasta, powstał w 1973 roku z zachowanej części dawnej Puszczy Mazowieckiej, która sięga czasów średniowiecza i zajmuje powierzchnię 130 ha. W 2011 roku obszar został włączony do europejskiej sieci obszarów chronionych Natura 2000 (PLH140041 „Las Bielański"). Puszcza jest domem dla różnorodnej fauny i flory. Znajdziemy tu dęby, które mają około 400 lat i nie zostały zasadzone przez człowieka, ale urosły samoistnie. Dęby te, podobnie jak wiele innych zbiorowisk roślinnych Lasu Bielańskiego, rozwijały się tu od stulecia.











LINK

https://www.wikiloc.com/hiking-trails/heim-las-bielanski-puszcza-w-centrum-miasta-od-ascezy-do-centrum-rozrywki-pl-51133771

INFORMACJE

5,12 km.		101 m.	
22 m.		67 m.	
0 m.		Nie	
Umiarkowany		Tak	

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległość	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka PL2
Las Bielański – puszcza w centrum miasta

Nazwa trasy	Las Bielański – puszcza w centrum miasta. Od ascezy do centrum rozrywki
Temat trasy	Ścieżki krajobrazowe i dziedzictwo
Numer referencyjny	PL2 - Las Bielański – puszcza w centrum miasta
Nazwa obiektu	Rezerwat przyrody i klasztor
Lokalizacja	52° 17'7.609"N, 20° 58'14.499"E
Opis	Las Bielański, jeden z dwóch większych rezerwatów na terenie miasta, powstał w 1973 roku z zachowanej części dawnej Puszczy Mazowieckiej, która sięga czasów średniowiecza i zajmuje powierzchnię 130 ha. W 2011 roku obszar został włączony do europejskiej sieci obszarów chronionych Natura 2000 (PLH140041 „Las Bielański"). Puszcza jest domem dla różnorodnej fauny i flory. Znajdziemy tu dęby, które mają około 400 lat i nie zostały zasadzone przez człowieka, ale urosły samoistnie. Dęby te, podobnie jak wiele innych zbiorowisk roślinnych Lasu Bielańskiego, rozwijały się tu od stulecia.
Drogi dojazdowe	Ulica Podleśna
Transport publiczny	Linie autobusowe nr 121, 157, 185, 197 – przystanek: „Klaudyny 01"
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Liczne tablice informacyjne w jęz. polskim i angielskim.
Zespół	Ścieżka spacerowa prowadząca przez las. Dobre warunki dla relaksu i odpoczynku.
Matryca potencjałów interpretacyjnych	K. Adamski, B. Okine, A. Grabowska-Jóźwiak, K. Kowalska, M. Stanowska, P. Gąska

Nazwa trasy

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**61/66**



Ścieżka PL2
Las Bielański – puszcza w centrum miasta









ŚCIEŻKA

PL3
Słodka Warszawa

ZESPÓŁ

- B. Kaczanowska
- M. Stanowska
- M. Olszewska
- K. Kowalska
- P. Gąska
- K. Fronc



Ścieżka PL3
Słodka Warszawa

Proponujemy Wam spacer śladami starych warszawskich kawiarni i cukierni. Wspólnie możemy poznać „słodkie miejsca", które są obecne we wspomnieniach z dzieciństwa chyba każdego warszawiaka. W 1792 roku w Warszawie było ponad sto kawiarni. Każdy w Polsce zna nazwisko Wedel. Karol Wedel, członek Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego, przybył do Warszawy w 1845 roku, już jako doświadczony cukiernik, i wspólnie z Karolem Grohnertem otworzył cukiernię przy ulicy Piwnej 12. Firma E. Wedel nadal istnieje i funkcjonuje, choć w zmodyfikowanej formie. W tym czasie do Warszawy przybywali rzemieślnicy z całej Europy.

Każdy z nas ma ulubione miejsca, związane z miłymi wspomnieniami, szczególnie z zapachami, smakami i kolorami. Trasa biegnie szlakiem starych cukierni i kawiarni w Warszawie. Niesie ze sobą ogromny ładunek pozytywnych emocji, może nawet melancholijnych wspomnień z dzieciństwa.









LINK

https://www.wikiloc.com/hiking-trails/heim-slodka-warszawa-sladami-warszawskich-cukiernikow-pl-51975140

INFORMACJE

3,95 km.		155 m.	
7 m.		96 m.	
0 m.		No	
Łatwy		Yes	

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległość	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka PL3
Słodka Warszawa

Nazwa trasy	Słodka Warszawa. Śladami warszawskich cukierników
Temat trasy	Wycieczka po najstarszych cukierniach i kawiarniach Warszawy – smaki dzieciństwa
Numer referencyjny	PL3 - Słodka Warszawa
Nazwa obiektu	Warszawskie cukiernie
Lokalizacja	52° 14'55.349"N, 21° 0'43.901"E
Opis	Każdy w Polsce zna nazwisko Wedel. Karol Wedel, członek Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego, przybył do Warszawy w 1845 roku, już jako doświadczony cukiernik, i wspólnie z Karolem Grohnertem otworzył cukiernię przy ulicy Piwnej 12. Firma E.Wedel nadal istnieje i funkcjonuje, choć w zmienionej formie.
Drogi dojazdowe	Wszystkie drogi dojazdowe do Rynku Starego Miasta w Warszawie.
Transport publiczny	Tramwaj linie nr 4, 13, 23, 26,28 – przystanek: „Stare Miasto 01/02”
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Nie
Zespół	Spacer dla miłośników słodkości, z możliwością degustacji tradycyjnych polskich deserów
Matryca potencjałów interpretacyjnych	M. Stanowska, P. Gąska, M. Olszewska, B. Kaczanowska, K. Kowalska, K. Fronc

Nazwa trasy

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**60/66**



Ścieżka PL3
Słodka Warszawa



CHORWACJA

ISLANDIA

POLSKA

HISZPANIA



ŚCIEŻKA

PL4
Warszawa Fryderyka Chopina

ZESPÓŁ

- B. Swierzewska
- M. Stanowska
- R. Baranowska
- M. Sobczyk
- B. Tichy
- P. Gąska
- M. Samsel
- T. Gaska



Ścieżka PL4

Warszawa Fryderyka Chopina

Fryderyk Chopin (1810-1849), wybitny pianista i kompozytor, jeden z najbardziej znanych muzyków na świecie, urodził się w Żelazowej Woli, jednak zanim ukończył pierwszy rok życia jego rodzina przeniosła się do Warszawy. To tu Fryderyk dorastał, tu rozwijał się jego talent, tu kończył szkołę muzyczną i tu odniósł pierwsze koncertowe sukcesy. Chopin mieszkał w Warszawie w latach 1810-1830. Zapraszamy na spacer warszawskimi śladami wielkiego wirtuoza.











LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heim-warszawa-sladami-chopina-dziedzictwo-wirtuoza-pl-51724970

INFORMACJE

2,83 km.		120 m.	
8 m.		104 m.	
7 m.		Nie	
Łatwy		Tak	

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległoś	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka PL4
Warszawa Fryderyka Chopina

Nazwa trasy	Warszawa Fryderyka Chopina. Dziedzictwo wirtuoza
Temat trasy	Miejsca związane z dzieciństwem i młodością Fryderyka Chopina
Numer referencyjny	PL4 - Warszawa Fryderyka Chopina
Nazwa obiektu	Miejska ścieżka dla melomanów
Lokalizacja	52° 14'56.353"N, 21° 0'21.943"E
Opis	Fryderyk Chopin jest jednym z najbardziej znanych warszawiaków. W stolicy Polski kompozytor spędził połowę z trzydziestu dziewięciu lat swojego życia. To właśnie tutaj odkryto jego geniusz, który wkrótce podziwiał cały świat. Fryderyk Chopin nauczył się grać na fortepianie w Warszawie i tu dał swój pierwszy koncert. Spacerując ulicami dzisiejszej Warszawy możemy znaleźć wiele miejsc, które słynny kompozytor odwiedzał dwieście lat temu.
Drogi dojazdowe	Ulica Krakowskie Przedmieście
Transport publiczny	Linie autobusowe nr 116, 178, 180, 503, 518 – przystanek: „Plac Krasińskich 01/02”
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Nie
Zespół	Ławeczki Chopinowskie (grające ławeczki) znajdują się w różnych miejscach na trasie. Siedząc na nich można posłuchać muzyki Chopina.
Matryca potencjałów interpretacyjnych	B. Tichy, M. Stanowska, P. Gaska, R. Baranowska, B. Swierzewska, M. Sobczyk, M. Samsel, T. Gaska

Nazwa trasy

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**65/66**

Ścieżka PL4
Warszawa Fryderyka Chopina













- CHORWACJA
- ISLANDIA
- POLSKA
- HISZPANIA



ŚCIEŻKA

PL5
Otwockie świdermajery – drewniane perły podwarszawskiej architektury

ZESPÓŁ

- T. Gąska
- M. Nadolny
- K. Adamski
- B. Wałachowska-Słomka
- P. Gąska
- J. Stanowska



Ścieżka PL5

Otwockie świdermajery – drewniane perły podwarszawskiej architektury

Ścieżka podąża śladami zanikającej architektury drewnianej, typowej dla uzdrowisk w okolicach Warszawy. Świdermajer, to określenie stylu architektonicznego charakterystycznego dla uzdrowisk w okolicach Warszawy.

Świdermajer to styl architektoniczny stworzony przez Michała Andriollego. Ta drewniana architektura inspirowana architekturą terenów górskich jest charakterystyczna dla budynków położonych na prawym brzegu Wisły – od Nałęczowa do Warszawy. Niewiele z nich zachowało się w dobrym stanie, ale spacerując po Otwocku nadal możemy poczuć ich dawną świetność.

Uzdrowisko i letni kurort zawdzięcza swój rozwój otwockim sosnom, których rozłożyste gałęzie wydzielają olejki eteryczne i tworzą dużą ilość tlenu, a także położeniu na najwyższym terasie w piaszczystej okolicy.

Przed II wojną światową istniały tu setki drewnianych willi, ale bajkowe domy z drewnianymi gankami i ażurowymi balustradami powoli znikają z mapy Otwocka. Lokalni architekci przenieśli style z całego świata do Otwocka nad rzeką Świder. Inspirowali się pięknymi, bogato zdobionymi willami w Alpach Szwajcarskich, jak również chatami z Carskiej Rosji. I tak, pod koniec XIX wieku, bogato zdobione domy zaczęto budować w sosnowych lasach nad rzeką Świder. Spacer rozpoczynamy przy odremontowanym Sanatorium Abrama Górewicza, największym drewnianym budynku w Polsce, a może nawet w Europie. Wycieczka w kierunku Świdra kończy się na najstarszej i najbardziej reprezentacyjnej ulicy Otwocka.





LINK

https://www.wikiloc.com/hiking-trails/heim-otwockie-swidermajery-drewniane-perly-podwarszawskiej-architektury-pl-51236055

INFORMACJE

5,22 km.		128 m.	
7 m.		95 m.	
7 m.		Tak	
Umiarkowany		Mie	

Odległoś	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



Ścieżka PL5

Otwockie świdermajery – drewniane perły podwarszawskiej architektury

Nazwa trasy	Świdermajery – drewniane wille Otwocka
Temat trasy	Architektura drewniana
Numer referencyjny	PL5 - Otwockie świdermajery – drewniane perły podwarszawskiej architektury
Nazwa obiektu	Drewniane wille w dawnym uzdrowisku koło Warszawy
Lokalizacja	52° 6'30.845"N, 21° 15'50.181"E
Opis	Świdermajer to styl architektoniczny stworzony przez Michała Andriollego. Ta drewniana architektura inspirowana architekturą terenów górskich jest charakterystyczna dla budynków położonych na prawym brzegu Wisły, od Nałęczowa do Warszawy. Niewiele z nich zachowało się w dobrym stanie, ale spacerując po Otwocku nadal możemy poczuć ich dawną świetność.
Drogi dojazdowe	637, ul. Wybrzeże Gdańskie
Transport publiczny	Stacja kolejowa – linia R1 i S7; Droga 801 lub S17 i 721
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Tablice informacyjne po polsku
Zespół	Trasa spacerowa z dużymi odległościami między punktami. Brak miejsc odpoczynku (ławki, kawiarnie). Nie można wejść do wnętrz zabytkowych budynków. Brak informacji i opisów w języku angielskim.
Matryca potencjałów interpretacyjnych	K. Adamski, B. Wałachowska-Słomka, T. Gaska, P. Gaska, M. Nadolny, J. Stanowska
Nazwa trasy	

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	3
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	2
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	2
	Ocena końcowa	**56/66**

Ścieżka PL5

Otwockie świdermajery – drewniane perły podwarszawskiej architektury













CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

WNIOSKI

Nad przygotowaniem polskich ścieżek do projektu HeiM pracowało około dwudziestu osób, które wcześniej uczestniczyły w szkoleniu. Członkami zespołu były osoby w wieku 55-75 lat, w większości posiadające wyższe wykształcenie. Jeśli chodzi o technologię, większość osób nie korzystała wcześniej z nawigacji w telefonie komórkowym i nie znała aplikacji Wikiloc©. Praktyczne wykorzystanie aplikacji sprawiało trudności wielu członkom zespołu. Do rozwiązania problemów związanych z doskonaleniem umiejętności technicznych potrzebna była pomoc informatyka (zwłaszcza do aplikacji Wikiloc©). Uczestnicy woleli pracować w grupach niż indywidualnie.

Jeśli chodzi o umiejętności nabyte na etapie projektowania tras, to 90% uczestników uznało, że osiągnęli zadowalający poziom w zakresie przyswajania nowej wiedzy o dziedzictwie kulturowym, zdolności do przekazywania jej innym oraz zdolności do prowadzenia badań za pomocą różnych dokumentów. Dostrzegają oni potrzebę dalszych spotkań i szkoleń, zwłaszcza w dziedzinie narzędzi technologicznych (wysoki poziom satysfakcji osiągnęło od 40 do 60% uczestników).



WNIOSKI

Większość uczestników zaznaczyła, że nie udało im się poprawić komunikacji w języku angielskim. Brak znajomości języka i zbyt małe doświadczenie w konwersacjach stanowiły poważny problem dla członków polskich zespołów. Po wycieczkach uczestnicy podzielili się refleksją, że architektura i relacje między naturą a człowiekiem są najbardziej reprezentatywnymi aspektami ich propozycji ścieżek. Widzą potrzebę pogłębienia wiedzy na temat sztuki współczesnej i lokalnego stylu życia.

Wiele ścieżek przywołuje trudne wspomnienia z okresu II wojny światowej, szczególnie wśród najstarszych uczestników projektu. Pamięć o zniszczonej Warszawie pozostaje żywa. Współcześnie możemy spacerować po Warszawie ulicami pełnymi miejsc pamięci o tych tragicznych wydarzeniach. Jeśli chodzi o tworzenie nowych tras, większość uczestników mówiła, że jest w stanie zrobić to samodzielnie, że chciałaby uczyć innych i poszerzać swoje doświadczenie w przyszłości, proponując projektowanie europejskich tras naznaczonych osobistymi wspomnieniami i własnym postrzeganiem dziedzictwa kulturowego. Podsumowując, zdecydowana większość uważa, że ich wyniki są dobre, widzi potrzebę częstszych spotkań pod kierunkiem ekspertów i czuje się zadowolona z pracy zespołowej. Może to być ważna sugestia szczególnie dla organizatorów turystyki kulturowej.



HISZPANIA

BADANIA NAD ŚCIEŻKAMI

W Hiszpanii pięć grup osób starszych wyznaczyło i opisało sześć tras za pomocą smartfonów, a następnie opublikowało je w języku angielskim i hiszpańskim na portalu Wikiloc©. W sumie w grupach badawczych uczestniczyło dwadzieścia osób, z których wszystkie brały wcześniej udział w programie szkoleniowym HeiM.

WYBÓR ŚCIEŻEK

Uniwersytet Permanentny Uniwersytetu w Alicante opracował sześć tras w różnych częściach prowincji Alicante. Ścieżki zostały wybrane z uwzględnieniem propozycji, które komitet ekspertów przedstawił na wcześniejszych spotkaniach, jak również sugestii i zainteresowań starszych dorosłych uczestniczących w projekcie.

Zgodnie z ustaleniami partnerów, grupy UPUA przy projektowaniu tras uwzględniły relacje między człowiekiem a środowiskiem. Na trasach hiszpańskich wiernie odzwierciedlone zostało znaczenie natury w kulturze, poczynając od wykorzystania zasobów naturalnych w starożytności w Serra Gelada, poprzez tradycyjne wykorzystanie kamienia w regionie Marina Alta, aż do przemysłowej obróbki surowców w okolicy Alcoy.

Nasze propozycje nie pominęły również europejskiego ducha projektu. Zespoły hiszpańskie zajmowały się dziedzictwem rzymskim (podstawą znacznej części naszej cywilizacji) w Serra Gelada i rzymskiej willi w L'Albir; tradycyjnymi technikami budowlanymi, z kamienia tufowego i suchego kamienia w Xàbia, ujętymi na liście Światowego Dziedzictwa; rynkiem lokalnych produktów – jak wino Fondillón, w Spojrzenie na Alicante; ciężka praca rybaków na północnoeuropejskich morzach – w La Vila Joiosa, morze spotkań; najważniejszymi miastami łączącymi modernizm i industrializację – w Alcoy, natura i przemysł, klejnot Art Nouveau.

HISZPANIA
AKTYWNE I ZDROWE SZLAKI NA DZIEDZICTWO EUROPEJSKIE



ŚCIEŻKA SP1
Spojrzenie na Alicante

ŚCIEŻKA SP2
Alcoy, natura i przemysł, klejnot Art Nouveau





ŚCIEŻKA SP3
La Vila Joiosa, morze spotkań

ŚCIEŻKA SP4
Fontilles, model kolonii i architektury sanitarnej





ŚCIEŻKA SP5
Serra Gelada i rzymska willa w L'Albir

ŚCIEŻKA SP6
Xàbia, kamień tufowy i suchy kamień



CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



ŚCIEŻKA

SP1
Spojrzenie na Alicante

ZESPÓŁ

- José Luis Casal
- Rafael Torres



Ścieżka SP1
Spojrzenie na Alicante

Ścieżka ta zabiera zwiedzających na wycieczkę po głównych atrakcjach turystycznych tego nadmorskiego, kosmopolitycznego i gościnnego miasta.

Jest to relaksująca i przyjemna trasa z prostymi objaśnieniami, tak aby zwiedzający posiadł ogólną wiedzę i cieszył się spacerem, który rozpoczyna się i kończy w tym samym miejscu. Trasa, o łącznej długości 7,5 kilometra po płaskim terenie z zaledwie 55-metrową różnicą poziomów, trwa około trzech godzin i oferuje możliwość podziwiania dziedzictwa Alicante we wszystkich jego aspektach: architektonicznym, kulturowym, przyrodniczym i historycznym.

Chociaż trasę można przejść o każdej porze roku, warto zapamiętać, że festiwal Hogueras de San Juan (Ogniska Świętego Jana), wpisany na listę Narodowych Atrakcji Turystycznych, odbywa się w trzecim i czwartym tygodniu czerwca. Wówczas miasto tętni życiem, imprezami i paradami. Być może nie jest to najlepszy czas na spokojne spacery, ale festiwal zdecydowanie dodaje atrakcyjności wycieczce.







LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/insights-into-alicante-en-52394521

INFORMACJE

8,97 km.		141 m.	
236 m.		2 m.	
236 m.		Tak	
Umiarkowany		Tak	

Odległoś | Wzrost wysokości pod górę | Wzrost wysokości w dół | Wzniesienie max | Wzniesienie min | Trudności techniczne | Kończy się w punkcie początkowym (pętla) | Dostępność

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



Ścieżka SP1
Spojrzenie na Alicante

Nazwa trasy	Spojrzenie na Alicante
Temat trasy	Miejsca najbardziej reprezentacyjne w historii Alicante
Numer referencyjny	SP1 - *Insights into Alicante*
Nazwa obiektu	Dziedzictwo architektoniczne, historia, tradycje i gastronomia
Lokalizacja	38°20'41.7"N 0°29'27.9"W
Opis	Na trasie spaceru zlokalizowane są najbardziej charakterystyczne miejsca z historii Alicante: Zamek Santa Barbara, Konkatedra, port i *Explanada de España*.
Drogi dojazdowe	N-332
Transport publiczny	Metro – Linie 1, 2, 3 i 4, Autobusy 2, 6, 9, 12
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Dostępny, za wyjątkiem zamku
Udogodnienia	Ogrody, ławeczki, bary i kawiarnie. Windy do zamku
Dodatkowe informacje	https://www.alicanteturismo.com/
Zespół	José Luis Casal, Rafael Torres

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	2
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**59/66**



Ścieżka SP1
Spojrzenie na Alicante











CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



ŚCIEŻKA

SP2
Alcoy, natura i przemysł, klejnot Art Nouveau

ZESPÓŁ

- I. Capitán
- R. Arenillas
- L. Florence
- M.A. Molas
- A. de la Torre
- M. Alesón



Ścieżka SP2
Alcoy, natura i przemysł, klejnot Art Nouveau

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Niektóre przestrzenie geograficzne obejmują nie tylko cechy krajobrazu charakterystyczne dla danego obszaru, ale mają także znaczący wpływ na praktykowane tam zawody. Typowym tego przykładem jest miasto Alcoy, gdzie przemysł oraz specyficzna orografia, wraz z naturalnym środowiskiem, odegrały decydujące znaczenie zarówno w historii miasta, jak i w jego przemysłowej, gospodarczej i społecznej ewolucji, która sprawiła, że stało się klejnotem Art Nouveau.

Ze względu na szczególne położenie pod względem orograficznym, zaskakuje fakt, że było to pierwsze zindustrializowane miasto w Walencji, co więcej, było jednym z pierwszych ośrodków przemysłowych na Półwyspie Iberyjskim, konkurując na poziomie krajowym samą Barceloną.

Rozwój przemysłowy był niewątpliwie siłą napędową transformacji społecznej i architektury tego miasta, co pozwala nam dziś cieszyć się cennym dziedzictwem, zarówno w obiektach przemysłowych, jak i w modernistycznych budynkach, dzięki którym możemy przenieść się do czasów, które były świadkami kluczowych konfliktów społecznych w latach rewolucji przemysłowej.





LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heim-alcoy-nature-industry-and-a-jewel-of-art-nouveau-en-61950584

INFORMACJE

3,42 km.	579 m.
99 m.	506 m.
99 m.	Tak
Łatwy	Tak

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległość	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka SP2
Alcoy, natura i przemysł, klejnot Art Nouveau

www.heimheritage.eu

Nazwa trasy	Alcoy, natura i przemysł, klejnot Art Nouveau
Temat trasy	Przemysł i natura naznaczyły rozwój i planowanie urbanistyczne w mieście Alcoy.
Numer referencyjny	SP2 - *Alcoy: nature and industry, the jewel of Art Nouveau*
Nazwa obiektu	Architektura, przyroda i rozwój społeczny
Lokalizacja	38°41'51.8"N 0°28'23.4"W
Opis	Niektóre przestrzenie geograficzne obejmują nie tylko cechy krajobrazu charakterystyczne dla danego obszaru, ale determinują praktykowane przez mieszkańców. Spacer ten uzmysłowi zwiedzającym, jak industrializacja w połączeniu z naturą wpłynęła na urbanistyczny i społeczny rozwój miasta.
Drogi dojazdowe	A7 z Alicante lub z Walencji
Transport publiczny	Autobus Alcoy – Linia 1 (dworzec autobusowy) i Linia 2 –Alicante–Alcoy (Vectalia-La Alcoyana)
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Dostępne – za wyjątkiem C/Gurugú
Udogodnienia	Ogrody, ławki, bary, kawiarnie, restauracje i tablice informacyjne.
Dodatkowe informacje	https://www.alcoyturismo.com/alcoy/web_php/index.php
Zespół	I. Capitán, R. Arenillas, L. Florence, M.A. Molas, A. de la Torre, M. Alesón

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**60/66**

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



Ścieżka SP2
Alcoy, natura i przemysł, klejnot Art Nouveau













ŚCIEŻKA

SP3
La Vila Joiosa,
morze spotkań

ZESPÓŁ

- Jesús Regaño
- Felipe Castejón
- María Soler
- José Gil
- Emilia Abad
- Paula Doncel



Ścieżka SP3
La Vila Joiosa, morze spotkań

Ścieżka prowadzi ulicami La Vila Joiosa – stolicy comarca (mały okręg administracyjny) La Marina Baixa w Alicante – znanej przez jej mieszkańców po prostu jako „La Vila”.

La Marina Baixa jest regionem przybrzeżnym ograniczonym górami i wąwozami, przestrzenią, która określiła relacje między mieszkańcami La Vila Joiosa, a ich środowiskiem naturalnym. Mimo, że do XIX wieku dostęp drogą lądową był tu bardzo ograniczony, znajdowały się tam wielkie wrota, które zawsze pozostawały otwarte – było nimi morze.

Morze, które umożliwiło przybycie wielkich cywilizacji, sprowadzanie luksusowych przedmiotów, które pochłonęło wielu poszukiwaczy fortuny, czy też przyciągnęło najsłodsze habaneras (rodzaj pieśni) zza oceanu.

Ta wycieczka pokazuje nam obrazy związane z historią, kulturą, sztuką, tradycjami lub botaniką La Vila Joiosa, gdzie morze jest głównym punktem odniesienia.

Przewidywany czas trwania trasy to pięć godzin z przerwą na posmakowanie lokalnej gastronomii. W zależności od czasu, jakim dysponuje odwiedzający, można dodatkowo zwiedzić różne ciekawe miejsca. Czas wycieczki oszacowano uwzględniając spokojny spacer, zapoznanie się z informacjami i cieszenie się trasą wszystkimi pięcioma zmysłami.





LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/la-vila-joiosa-a-sea-for-encounters-en-47683383

INFORMACJE

7,42 km.	48 m.
138 m.	1 m.
138 m.	Tak
Łatwy	Tak

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległość | Wzrost wysokości pod górę | Wzrost wysokości w dół | Wzniesienie max | Wzniesienie min | Trudności techniczne | Kończy się w punkcie początkowym (pętla) | Dostępność



Ścieżka SP3
La Vila Joiosa, morze spotkań

www.heimheritage.eu

Nazwa trasy	La Vila Joiosa, morze spotkań
Temat trasy	Wpływ morza określił historię, gospodarkę i tradycje Vila Joiosa, odizolowanego lądem
Numer referencyjny	SP3 - *La Vila Joiosa, a sea for encounters*
Nazwa obiektu	Archeologia, historia, etnologia i przemysł
Lokalizacja	38°30'31.6"N 0°13'56.3"W
Opis	Trasa pokazuje, jak morze potężnie naznaczyło historię miasta, poprzez zwrócenie uwagi na pozostałości po dawnych cywilizacjach, budowę murów, które chroniły je przed piratami, emigrację jego mieszkańców, festiwale i rozwój przemysłu czekoladowego.
Drogi dojazdowe	N-332, A-7
Transport publiczny	Metro – linia 1
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Dostępne, z wyjątkiem wejścia na targ rybny
Udogodnienia	Dostępne toalety, schody ruchome, modele dotykowe, dostępne tablice informacyjne
Dodatkowe informacje	http://www.villajoyosa.com/sites/lavilaturistica/v1/index.php?idioma=Ingles
Zespół	Jesús Regaño, Felipe Castejón, María Soler, José Gil, Emilia Abad, Paula Doncel

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**62/66**

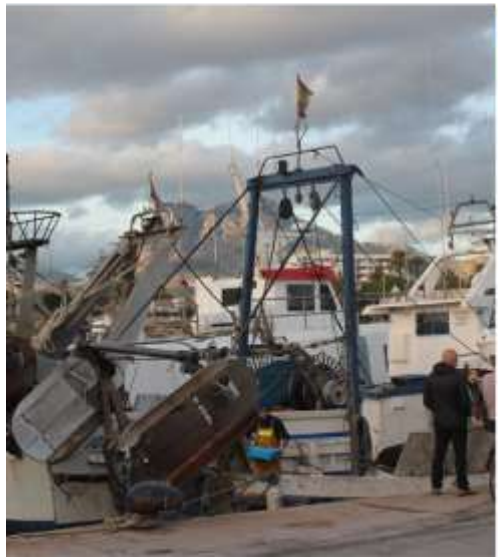
Ścieżka SP3
La Vila Joiosa, morze spotkań













CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



ŚCIEŻKA

SP4
Fontilles,
model kolonii i
architektury sanitarnej

ZESPÓŁ

- Daniel Riera
- Miguel Ángel Ballester
- Concepción Bru Ronda



Ścieżka SP4
Fontilles, model kolonii i architektury sanitarnej

www.heimheritage.eu

W Hiszpanii Fontilles wyróżnia się jako unikalny, autonomicznie zarządzany ośrodek, zajmujący się badaniami naukowymi oraz leczeniem. Polityka kolonii ukierunkowana jest na integrację społeczną osób przewlekle chorych w znormalizowaną i samo-wystarczalną strukturę społeczną.

Sanatorium Fontilles, położone na wysokości 250 metrów n.p.m., w scenerii o dużej wartości przyrodniczej i środowiskowej, zostało zbudowane dla osób zarażonych *mykobacterium leprae* – znaną jako „bacillus Hansena" od nazwiska norweskiego lekarza, który odkrył tę bakterię w 1873 roku. Osoby zarażone trądem, uznane za margines społeczny, żyły w jaskiniach lub wiejskich chatach, w bardzo złych warunkach higienicznych i żywieniowych. Sanatorium Fontilles zostało otwarte w 1909 roku pod auspicjami jezuity Carlosa Ferrisa i prawnika Joaquína Ballestera, którzy liczyli na pomoc zarządu utworzonego w tym celu San Francisco de Borja.

Obecnie Fontilles jest ostatnim leprosarium w Europie. Od ponad pół wieku prowadzone są tam niezliczone specjalistyczne kursy szkoleniowe. W 14 krajach Afryki, Ameryki Łacińskiej i Azji działa ponad 26 projektów walki z trądem i innymi chorobami związanymi z ubóstwem, z których korzysta prawie pół miliona osób.





LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/fontilles-a-model-of-colony-and-healthcare-architecture-en-52876083

INFORMACJE

3,65 km.		281 m.	
66 m.		231 m.	
99 m.		Nie	
Umiarkowany		Tak	

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA

Odległoś	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka SP4
Fontilles, model kolonii i architektury sanitarnej

Nazwa trasy	Fontilles, model kolonii i architektury ośrodka opieki zdrowotnej
Temat trasy	Fontilles, ostatnie w Europie leprosarium, odzwierciedla zasady higieniczne z początku XX wieku
Numer referencyjny	SP4 – *Fontilles, a model of colony and sanitary architecture*
Nazwa obiektu	Budynki historyczne, przyroda
Lokalizacja	38°46'48.8"N 0°05'45.7"W
Opis	Sanatorium Fontilles zostało zbudowane na początku XX wieku, aby zakwaterować chorych na trąd, którzy byli wyrzutkami społeczeństwa i mieszkali w jaskiniach. Kompleks ten przestrzega ówczesnych zasad higienicznych i jest ostatnim leprosarium w Europie.
Drogi dojazdowe	CV-721
Transport publiczny	Brak
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Tak
Udogodnienia	Toalety, bar, automat z napojami i przekąskami
Dodatkowe informacje	https://fontilles.org/
Zespół	Daniel Riera, Miguel Ángel Ballester, Concepción Bru Ronda

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	2
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	2
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**59/66**



Ścieżka SP4
Fontilles, model kolonii i architektury sanitarnej













ŚCIEŻKA

SP5
Serra Gelada i
rzymska willa w L'Albir

ZESPÓŁ

- Jesús Regaño
- Felipe Castejón
- María Soler
- José Gil
- Emilia Abad
- Paula Doncel



Ścieżka SP5
Serra Gelada i rzymska willa w L'Albir

www.heimheritage.eu

Serra Gelada jest wyjątkowym miejscem ze względu na swoje strategiczne położenie, geologiczną osobliwość i mikro-rezerwaty flory. Dzięki tym wyjątkowym cechom została wpisana na listę pierwszego morsko-lądowego Parku Przyrodniczego w Autonomicznym Regionie Walencji, jest również najczęściej odwiedzanym chronionym obszarem przyrodniczym. Optymalny dla przetrwania różnych gatunków fauny i flory, surowy krajobraz, charakteryzujący się wąwozami, zboczami, brakiem wody lub ubogimi glebami, nigdy nie pozwolił człowiekowi osiedlić się na stałe w tych górach.

Rzymianie zaczęli zaludniać Półwysep Iberyjski od 218 roku p.n.e. Rzymska willa w L'Albir, znajdująca się w gminie L'Alfàs del Pi, jest jednym ze stanowisk archeologicznych, które mogą nam przybliżyć życie w wiejskiej posiadłości w ostatnim okresie Cesarstwa Rzymskiego. Chociaż równinne tereny w pobliżu morza oferowały korzystniejsze warunki do osiedlania się, góry posiadały zasoby, które trudno było ignorować.

Proponowana ścieżka prowadzi do latarni morskiej w L'Albir, po drodze znajdziemy tablice informacyjne o różnej tematyce. Podczas naszej wycieczki spojrzymy na otoczenie z niespotykanej dotąd perspektywy, zatrzymując się, aby podziwiać niektóre elementy krajobrazu Serra Gelada i omawiając obiekty użyteczności publicznej, ciekawostki czy legendy, znane Rzymianom przed wiekami.

Na zakończenie wycieczki zwiedzimy skansen rzymskiej willi w L'Albir, który przybliży nam zasoby kultury rzymskiej poznane po drodze. Muzeum, przy wsparciu nowych technologii, takich jak rzeczywistość wirtualna i rozszerzona, pomoże nam lepiej poznać rzymski styl życia.





LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/serra-gelada-and-the-roman-villa-of-lalbir-en-52477530

INFORMACJE

Odległość	6,75 km.	Wzniesienie max	92 m.
Wzrost wysokości pod górę	353 m.	Wzniesienie min	0 m.
Wzrost wysokości w dół	353 m.	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Tak
Trudności techniczne	Łatwy	Dostępność	Tak

CHORWACJA
ISLANDIA
POLSKA
HISZPANIA



Ścieżka SP5
Serra Gelada i rzymska willa w L'Albir

www.heimheritage.eu

Nazwa trasy	Serra Gelada i rzymska willa w L'Albir
Temat trasy	Góra była źródłem surowców, wykorzystanych w życiu codziennym w starożytnej rzymskiej willi
Numer referencyjny	SP5 - *La Serra Gelada and the Roman Villa of L'Albir*
Nazwa obiektu	Przyroda i infrastruktura
Lokalizacja	38°34'22.8"N 0°03'55.8"W
Opis	Serra Gelada jest pierwszym morsko-lądowym Parkiem Przyrodniczym w Autonomicznym Regionie Walencji. Optymalny dla różnych gatunków fauny i flory, w dawnych czasach dostarczał ważnych surowców, które ułatwiałyy życie mieszkańcom L'Albir, w tym właścicielom rzymskiej willi.
Drogi dojazdowe	N-332
Transport publiczny	Linie autobusowe 10, 12, 31
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	W pełni dostępny
Udogodnienia	Dostępne toalety, modele dotykowe, dostępne tablice informacyjne
Dodatkowe informacje	https://www.visitalbir.com/
Zespół	Jesús Regaño, Felipe Castejón, María Soler, José Gil, Emilia Abad, Paula Doncel

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	3
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**62/66**



Ścieżka SP5
Serra Gelada i rzymska willa w L'Albir













ŚCIEŻKA

SP6
Xàbia, kamień tufowy i suchy kamień

ZESPÓŁ

- Josep Durá
- Miguel Ángel Ballester
- Concepción Bru Ronda



Ścieżka SP6

Xàbia, kamień tufowy i suchy kamień

Gmina Xàbia, położona w połowie drogi między miastami Walencja i Alicante, należy do comarca La Marina Alta, który charakteryzuje się ostrymi i pięknymi kontrastami krajobrazowymi – góry i doliny w głębi lądu, plaże i klify na wybrzeżu.

Jej strategiczne położenie w zachodniej części Morza Śródziemnego sprawiło, że miała duże znaczenie historyczne, nie tylko jako tradycyjny port rybacki, ale także jako punkt wejścia i wyjścia dla wielu ludów, a także dla szerokiej gamy towarów i produktów, takich jak ryby, olej, zboża, wino czy rodzynki. Obecnie działalność handlowa podupadła, ale przekształcenie Xabii w port morski i rekreacyjny podtrzymuje jej atrakcyjność zarówno dla mieszkańców, jak i gości.

Punktem wyjścia dla tej trasy będzie pas nadbrzeżny Morza Śródziemnego, znany jako Muntanyar, w którym znajdują się kamieniołomy, z których wydobywano kamień tufowy – kluczowy element dziedzictwa etnograficznego całego obszaru. Większą wiedzę na ten temat możemy zdobyć na pobliskiej starówce, której najbardziej charakterystyczne budowle są zdobione i wykończone tym kamieniem, łatwym w obróbce rzeźbiarskiej.

Druga część trasy będzie koncentrować się na suchym kamieniu, tradycyjnej technice budowlanej, uznanej za niematerialne dziedzictwo kulturowe ludzkości. Będziemy mieli okazję zobaczyć suche kamienne „tarasy", wiatraki i imponujące widoki na Morze Śródziemne z przylądka *San Antonio* (*Saint Anthony*), wspaniałego naturalnego balkonu z widokiem na wybrzeże.

.





LINK

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heim-xabia-tuff-stone-and-dry-stone-en-53288440

INFORMACJE

13,87 km.		196 m.	
258 m.		2 m.	
130 m.		Nie	
Umiarkowany		Nie	

CHORWACJA

ISLANDIA

POLSKA

HISZPANIA

Odległoś	Wzrost wysokości pod górę	Wzrost wysokości w dół	Wzniesienie max	Wzniesienie min	Trudności techniczne	Kończy się w punkcie początkowym (pętla)	Dostępność



Ścieżka SP6
Xàbia, kamień tufowy i suchy kamień

www.heimheritage.eu

Nazwa trasy	Xabia, kamień tufowy i suchy kamień
Temat trasy	Stosowanie kamienia tufowego i techniki suchego kamienia jest reprezentatywne dla architektury Xabii
Numer referencyjny	SP6 - *Xàbia, tuff stone and dry stone*
Nazwa obiektu	Architektura, historia, archeologia, przyroda i gastronomia
Lokalizacja	38°46'05.3"N 0°11'55.5"E
Opis	Wycieczka koncentruje się najpierw na kamieniołomach kamienia tufowego, który jest podstawą dziedzictwa etnograficznego na całym obszarze, następnie na najbardziej charakterystycznych budowlach z kamienia tufowego w Xabii, a na końcu na architekturze z suchego kamienia, tradycyjnej technice budowlanej uznanej za niematerialne dziedzictwo kulturowe ludzkości.
Drogi dojazdowe	CV-734
Transport publiczny	-
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	Ograniczony
Udogodnienia	Ogrody, ławeczki, bary i kawiarnie
Zespół	Josep Durá, Miguel Ángel Ballester, Concepción Bru Ronda

Matryca potencjałów interpretacyjnych

Kryteria	Dobre/Dostateczne/Złe	Ocena
Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Łatwe do wyjaśnienia/ interpretacji	3 / 2 / 1	3
Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	3
Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	2
Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	3
	Ocena końcowa	**60/66**



Ścieżka SP6
Xàbia, kamień tufowy i suchy kamień











WNIOSKI

Projektowaniem hiszpańskich ścieżek dla projektu HeiM zajmowało się dwadzieścia osób, które wcześniej uczestniczyły w programie szkoleniowym. Członkowie grupy, w większości 60-70-latkowie z wyższym wykształceniem, zostali podzieleni na pięć zespołów liczących od 2 do 5 osób, w zależności od ich wolnego czasu i zainteresowań.

Zespoły zapoznano z metodologią, którą należy stosować w celu zapewnienia jak największej spójności podczas wyznaczania tras. W trakcie całego procesu otrzymywały wskazówki, jak traktować wybrane treści i określić ich znaczenie; na przykład, jeśli chodzi o przestrzeganie tematów tras i wytycznych określonych przez specjalistów w programie szkolenia.

Jeśli chodzi o technologię, tylko jedna osoba nie miała wcześniejszego doświadczenia z nawigacją w telefonie komórkowym i z Wikiloc©, jednak gdy konieczne było wykorzystanie tej aplikacji do bardziej złożonych zadań, niektórzy uczestnicy napotykali na pewne trudności z niektórymi narzędziami. Dlatego informatyk projektu oferował wsparcie i pomoc, gdy tylko zostało to uznane za konieczne.





WNIOSKI

W ankiecie przeprowadzonej pod koniec tego etapu niektórzy respondenci podkreślali znaczenie pracy zespołowej i konieczność tworzenia co najmniej trzyosobowych zespołów. Brakowało im również niezależności w podejmowaniu decyzji.

Jeśli chodzi o umiejętności nabyte podczas projektowania tras, to 80-90% respondentów uznało, że osiągnęło zadowalający lub więcej niż zadowalający poziom nowej wiedzy o dziedzictwie kulturowym, a także umiejętności przekazywania jej innym oraz w procesie badawczym prowadzonym z wykorzystaniem różnych źródeł. Nieco mniej, bo od 70 do 75% ankietowanych, podkreśliło takie aspekty, jak wykorzystanie technologii cyfrowych, platforma Wikiloc©, zdrowe starzenie się oraz przyswajanie technik interpretacyjnych. Połowa uczestników stwierdziła również, że poprawiła swoją umiejętność komunikowania się w języku angielskim.

Ogólnie rzecz biorąc, zdecydowana większość uczestników uważa, że ich wyniki są dobre lub bardzo dobre i, z wyjątkiem dwóch osób, które odczuły brak empatii, są bardziej niż zadowoleni z pracy zespołowej.

Wyniki końcowej ankiety pokazały, że uczestnicy mają poczucie, że nabyli świetne umiejętności oraz że czują się przygotowani do bycia interpretatorami i do aktywnego rozpowszechniania dziedzictwa. Ponadto, mieli okazję doświadczyć i zrozumieć wartość dziedzictwa kulturowego poprzez rzeczywiste zaangażowanie i promowanie aktywności, zarówno fizycznej, jak i psychicznej, co było zgodne z filozofią projektu dotyczącą promowania aktywnego starzenia się.

Wszyscy uczestnicy hiszpańskiej grupy stwierdzili, że osiągnęli wyżej wymienione cele i chętnie podejmą się pracy w podobnych projektach.

WNIOSKI I ZALECENIA



WNIOSKI I ZALECENIA

Korzyści, jakie przynosi edukacja są liczne i dla każdej grupy wiekowej, tak naprawdę, jest to istotny element dobrobytu człowieka (wskaźnik edukacji służy na przykład do określania poziomu rozwoju społecznego ONZ), stąd podnoszenie standardów edukacji ma ogromne znaczenie, zwłaszcza w tych obszarach, w których działania są znikome, jak w przypadku kształcenia osób starszych. Edukacja powinna być kluczowym czynnikiem branym pod uwagę przy określaniu jakości życia osób starszych, ponieważ dostarcza ona seniorom narzędzi do prowadzenia zdrowego, aktywnego, uczestniczącego i znaczącego życia. Jak stwierdzono w strategii aktywnego starzenia się Światowej Organizacji Zdrowia (WHO 2002, s. 13): „Jeśli starzenie się ma być pozytywnym doświadczeniem, dłuższemu życiu muszą towarzyszyć dalsze możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa”[16], a z tych możliwości można skorzystać tylko wtedy, gdy obywatele są wykształceni i przygotowani do czerpania z nich korzyści.

Obowiązkiem instytucji, rządów i edukatorów jest zapewnienie skutecznych programów nauki dla wszystkich grup wiekowych. Dla młodszych pokoleń sprawa jest bezdyskusyjna, ponieważ programy te są jasne, obejmują określone i zrozumiałe potrzeby edukacyjne – edukacja ma na celu zapewnienie im sukcesu w przyszłym życiu zawodowym. Nie jest to jednak tak proste w kontekście osób starszych, ponieważ większość seniorów już zakończyła karierę zawodową i przeszła na emeryturę. Dlatego tak ważne jest zaproponowanie odpowiednich warunków uczenia się i nauczania, które sprzyjają kształceniu ustawicznemu w każdym wieku i w każdych okolicznościach. Co więcej, praktyki edukacyjne powinny ukierunkowywać osoby starsze na rozwijanie nowych kompetencji i umiejętności służących określonym celom. Posiadanie celu staje się istotne, ponieważ jest to paliwo, które napędza aktywność, sprzyja motywacji, działaniu i zapałowi, nawet jeśli celem jest tylko „czysta miłość” do nauki. Jeśli dodatkowo starsi dorośli mają na celu zmianę lub ulepszenie społeczeństwa i świata, w którym żyją, to mogą stać się „wykonawcami takich działań społecznych”. Przykładem jest projekt HeiM, opisany w niniejszym przewodniku metodycznym, który może pomóc pedagogom i instytucjom w opracowaniu znaczących i nowatorskich projektów, które wsparłyby seniorów w odzyskaniu miejsca twórczych i użytecznych członków społeczeństwa.

16. “If ageing is to be a positive experience, longer life must be accompanied by continuing opportunities for health, participation and security”.



WNIOSKI I ZALECENIA

Propozycja projektu HeiM ma również na celu wspieranie innowacyjnych metod nauczania i uczenia się, w tym sensie, że promuje koncepcję edukacji, która nie została jeszcze w pełni rozwinięta, czyli geragogikę.

Geragogika to nauka o uczeniu się, która koncentruje się na potrzebach i szczególnych cechach uczących się osób starszych, tak jak pedagogika jest dedykowana szczególnie uczniom młodszym, a andragogika skierowana jest do osób dorosłych (Formosa 2019; Gibbons & Wentworth 2001; Ozuah 2005). Ponadto, zaproponowaliśmy przyjęcie krytycznej postawy wobec praktyk geragogiki, która, mimo że nie jest w pełni zgodna z zasadami geragogiki krytycznej (Formosa 2011), niemniej jednak stara się przezwyciężyć typowe błędy w jej praktykowaniu (Formosa & Galea 2020, s. 67-69), stosując realne praktyki transformacyjne, które umieszczają osoby starsze w centrum działań społecznych. W szczególności przeszkoliliśmy osoby starsze, aby stały się aktywnymi interpretatorami i promotorami własnego dziedzictwa, zarówno dla rówieśników, jak i dla młodszych pokoleń.

Wyniki ankiet i konsultacji z ekspertami w tej dziedzinie potwierdziły, że osoby starsze, które brały udział w projekcie, nabyły umiejętności i zdolności niezbędne, by zostać skutecznymi interpretatorami dziedzictwa, co jest zgodne z filozofią projektu, polegającą na podejściu do wartości dziedzictwa i doświadczaniu jej poprzez aktywność, uczenie się i zaangażowanie społeczne. Seniorzy potrafili wykorzystać nowo nabyte umiejętności i zdolności, jak również nową wiedzę i kompetencje w realnym otoczeniu. Co więcej, oprócz czysto edukacyjnych korzyści płynących z programu, osiągnięto także podstawowy cel tego projektu, ponieważ uczestnicy w starszym wieku byli rzeczywiście zaangażowani w:

- zachowanie i ochronę dziedzictwa kulturowego;
- badania nad dziedzictwem kulturowym, pozwalające na uwypuklenie pewnych elementów, które ich zdaniem powinny być utrzymywane i zachowane dla przyszłych pokoleń;
- upowszechnianie dziedzictwa, zarówno na szczeblu lokalnym, jak i międzynarodowym, poprzez wymianę wiedzy i opracowanych tras z innymi europejskimi partnerami projektu HeiM;
- odkrywanie, wzmacnianie, ochronę, utrzymanie i przekazywanie wartości dziedzictwa kulturowego na własnym terenie;



WNIOSKI I ZALECENIA

- pozostanie osobą aktywną i w pełni uczestniczącą w życiu społecznym poprzez pracę na rzecz ogółu społeczeństwa, zarówno innych osób starszych, jak i młodszych pokoleń.

Podsumowując, udało im się stworzyć wartościowe materiały turystyczne, za pomocą których przyczynili się do upowszechnienia dziedzictwa kulturowego z taką samą skutecznością, jak inne podmioty społeczne. Ponadto, dzięki uznaniu ekspertów i profesjonalistów, ich praca zyskała niezbędne wsparcie, które sprawiło, że poczuli się kompetentni. W związku z tym innowacyjność projektu HeiM ma ostatecznie na celu zapewnienie nowych rozwiązań, usunięcie tradycyjnych barier i pomoc osobom starszym w osiągnięciu celów, które do tej pory nie znajdowały w ich zasięgu.















ANEKSY



Dziękujemy bardzo, że zechciał/a Pan/Pani wziąć udział w ankiecie w ramach projektu HeiM – Heritage in Motion (Dziedzictwo w ruchu).

Celem projektu HeiM jest promowanie na poziomie lokalnym i europejskim wiedzy na temat dziedzictwa kulturowego oraz wartości z nim związanych. Badanie ma na celu zebranie opinii osób w wieku 50+ na temat ścieżek dziedzictwa kulturowego. Wyniki ankiet zostaną wykorzystane do opracowywania materiałów szkoleniowych przeznaczonych do projektowania wraz osobami starszymi aktywnych szlaków dziedzictwa kulturowego przy zastosowaniu nowoczesnych technologii na komputerach i smartfonach.

Informacje dostarczone przez Ciebie w tym kwestionariuszu będą wykorzystywane wyłącznie w wyżej wymienionych celach badawczych. Ankieta jest całkowicie anonimowa. Anonimowe dane z badań zostaną zarchiwizowane w biurze projektu na Uniwersytecie w Alicante.

ANEKS 1

Pytania wprowadzające (zaznacz właściwą odpowiedź).

1. Z którego kraju pochodzisz?
   - ☐ Hiszpania
   - ☐ Chorwacja
   - ☐ Polska
   - ☐ Chorwacja
2. Płeć
   - ☐ Mężczyzna
   - ☐ Kobieta
3. Wiek
   - ☐ 50 - 64
   - ☐ 65 - 74
   - ☐ 75 - 84
   - ☐ 85+
4. Czy jesteś osobą niepełnosprawną lub o ograniczonej sprawności ruchowej?
   - ☐ Tak
     - ☐ upośledzenie słuchu zaburzenie
     - ☐ widzenia upośledzenie fizyczne
     - ☐ lub masz problem z poruszaniem się
     - ☐ inne, jakie? ☐
   - ☐ Nie
5. Czy korzystasz z Internetu na telefonie komórkowym?
   - ☐ Tak
   - ☐ Nie
6. Czy korzystasz z nawigacji (GPS) w telefonie komórkowym?
   - ☐ Tak
   - ☐ Nie
7. Jaki sposób podróżowania lubisz najbardziej?
   Proszę wybrać **tylko jedną** odpowiedź:
   - ☐ Wycieczki indywidualne
   - ☐ Wycieczki w małej grupie przyjaciół/ rodziny
   - ☐ Wycieczki z przewodnikiem
8. Jaki jest Twoim zdaniem optymalny czas trwania wycieczki szlakiem dziedzictwa kulturowego dla osób starszych?
   Proszę wybrać **tylko jedną** odpowiedź :
   - ☐ Od 1 do 2 godzin
   - ☐ Od 3 do 5 godzin
   - ☐ Cały dzień

9. Jak sądzisz, które z poniższych elementów dziedzictwa narodowego powinny znaleźć się na aktywnych ścieżkach poznawania dziedzictwa kulturowego? Proszę zaznaczyć jedną odpowiedź dla każdego elementu.

	Zdecydowanie nie	W niewielkim stopniu	Średnio	Tak	Zdecydowanie tak
Sztuka	☐	☐	☐	☐	☐
Sztuka i rzemiosło	☐	☐	☐	☐	☐
Architektura	☐	☐	☐	☐	☐
Literatura i język	☐	☐	☐	☐	☐
Muzyka	☐	☐	☐	☐	☐
Muzea	☐	☐	☐	☐	☐
Legendy	☐	☐	☐	☐	☐
Historia starożytna i prehistoria	☐	☐	☐	☐	☐
Średniowiecze i wczesna historia nowożytna (pomiędzy 1200 a 500 lat temu)	☐	☐	☐	☐	☐
Współczesna historia (ostatnie 300 lat)	☐	☐	☐	☐	☐
Historia najnowsza (ostatnie 50 lat)	☐	☐	☐	☐	☐
Przyroda	☐	☐	☐	☐	☐
Przemysł	☐	☐	☐	☐	☐
Tradycje, zwyczaje	☐	☐	☐	☐	☐
Lokalny styl życia	☐	☐	☐	☐	☐
Gastronomia	☐	☐	☐	☐	☐
Święta	☐	☐	☐	☐	☐
„Mroczna turystyka”, tj. podróże do miejsc śmierci, martyrologii, ludzkiego cierpienia i różnego rodzaju tragedii	☐	☐	☐	☐	☐

10. Proszę wskaż swoje zainteresowanie miejscami dziedzictwa w pozostałych krajach partnerskich w Europie?

Proszę zaznaczyć jedną odpowiedź dla każdego elementu.

	Zdecydowanie nie	W niewielkim stopniu	Średnio	Tak	Zdecydowanie tak
Sztuka	☐	☐	☐	☐	☐
Sztuka i rzemiosło	☐	☐	☐	☐	☐
Architektura	☐	☐	☐	☐	☐
Literatura i język	☐	☐	☐	☐	☐
Muzyka	☐	☐	☐	☐	☐
Muzea	☐	☐	☐	☐	☐
Legendy	☐	☐	☐	☐	☐
Historia starożytna i prehistoria	☐	☐	☐	☐	☐
Średniowiecze i wczesna historia nowożytna (pomiędzy 1200 a 500 lat temu)	☐	☐	☐	☐	☐
Współczesna historia (ostatnie 300 lat)	☐	☐	☐	☐	☐
Historia najnowsza (ostatnie 50 lat)	☐	☐	☐	☐	☐
Przyroda	☐	☐	☐	☐	☐
Przemysł	☐	☐	☐	☐	☐
Tradycje, zwyczaje	☐	☐	☐	☐	☐
Lokalny styl życia	☐	☐	☐	☐	☐
Gastronomia	☐	☐	☐	☐	☐
Święta	☐	☐	☐	☐	☐
„Mroczna turystyka”, tj. podróże do miejsc śmierci, martyrologii, ludzkiego cierpienia i różnego rodzaju tragedii	☐	☐	☐	☐	☐

11. Co jest dla Ciebie największą przeszkodą do odwiedzania i poznawania miejsc związanych z lokalnym/ narodowym dziedzictwem kulturowym?
Zaznacz tylko **jedną** odpowiedź.

- ☐ Niedostępny teren
- ☐ Nie mam czasu na takie zajęcia
- ☐ Nie interesują mnie tego typu programy
- ☐ To jest dla mnie zbyt drogie (bilety wstępu, cena przewodnika itp.)
- ☐ Tematyka nie jest dopasowana do zainteresowań osób starszych
- ☐ Nie czuję się komfortowo (uważam, że organizatorzy i inni zwiedzający mają uprzedzenia wobec osób starszych)
- ☐ Inne. Jakie?: _____

12. W której z proponowanych lokalnych wycieczek chciałbyś wziąć udział?
Wybierz tylko **jedną** odpowiedź:

- ☐ Dziedzictwo geologiczne i kamienne budynki Zagrzebia
- ☐ Współczesna architektura i urbanizacja Zagrzebia
- ☐ Architektura religijna w Zagrzebiu
- ☐ Trasa epikurejska (rynki)
- ☐ Cmentarz w Zagrzebiu
- ☐ Ogrody w Zagrzebiu
- ☐ Kobiety i Zagrzeb
- ☐ Koncerty i teatry w Zagrzebiu
- ☐ Dziedzictwo przemysłowe w Zagrzebiu

13. Zaznacz jak bardzo są potrzebne poszczególne umiejętności osobom, które będą tworzyły aktywne ścieżki dziedzictwa kulturowego dla osób 50+. Proszę zaznaczyć **jedną** odpowiedź **dla każdej** z poniższych kategorii umiejetności.

	W ogóle	W małym stopniu	Umiarkowanie	W dużym stopniu	Są niezbędne
Wiedza merytoryczna (np. znajomość historii, wiedza o zasobach naturalnych, dziedzictwie przemysłowym etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
Umiejętność prezentowania i objaśniania dziedzictwa	☐	☐	☐	☐	☐
Poczucie tożsamości europejskiej/narodowej	☐	☐	☐	☐	☐
Umiejętności cyfrowe (informacyjno-komunikacyjne)	☐	☐	☐	☐	☐
Znajomość języków obcych	☐	☐	☐	☐	☐

14. Jeśli masz pomysł na aktywną trasę (związaną z określonym dziedzictwem, twoim miastem, obszarem w którym mieszkasz /mieszkałaś, z własnymi doświadczeniami itp.), opisz ją **jednym zdaniem**?.

Dziękujemy za czas poświęcony na wypełnienie ankiety!



KWESTIONARIUSZ EWALUACYJNY DLA UCZESTNIKÓW PROGRAMU SZKOLENIOWEGO

KOŃCOWA EWALUACJA PROGRAMU

Bardzo dziękujemy za wyrażenie zgody na udział w ankiecie ewaluacyjnej projektu Heritage in Motion (HeiM) – Dziedzictwo w Ruchu.

Ankieta dotyczy realizacji programu szkoleniowego w ramach projektu HeiM, którego głównym celem było podniesienie kompetencji uczestników, aby mogli pracować na aktywnych szlakach dziedzictwa kulturowego adresowanych do osób w wieku 50+.

Państwa odpowiedzi zostaną wykorzystane wyłącznie do badania realizacji działania projektowego. Kwestionariusz jest anonimowy, dane zostaną zarchiwizowane w biurze projektu na Uniwersytecie w Alicante.

ANEKS 2

1. Jaka była motywacja Pani/Pana do udziału w programie szkoleniowym? Proszę zaznaczyć nie więcej niż trzy odpowiedzi?

   ☐ Żeby poprawić moją wiedzę na temat lokalnego i narodowego dziedzictwa kulturowego
   ☐ Aby poznać dziedzictwo kulturowe innych krajów
   ☐ Aby móc przedstawić moje narodowe dziedzictwo kulturowe innym
   ☐ Aby poprawić moje zdolności komunikacyjne
   ☐ Aby polepszyć moje umiejętności w stosowaniu technologii informacyjno-komunikacyjnych
   ☐ Aby aktywnie uczestniczyć w europejskim projekcie
   ☐ Aby pokazać, że ja – jako osoba starsza – mam wiedzę i umiejętności, które mogą być przydatne innym
   ☐ Aby z pożytkiem spędzić wolny czas e
   ☐ Brałem udział już we wcześniejszych etapach projektu i chciałam kontynuować udział

2. Co zyskałeś uczestnicząc w programie szkoleniowym? Proszę zaznaczyć nie więcej niż trzy odpowiedzi

   ☐ Nową wiedzę na temat dziedzictwa kulturowego
   ☐ Nowe umiejętności dot. prezentowania dziedzictwa kulturowego innym osobom
   ☐ Nauczyłam/-em się korzystania z nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych
   ☐ Lepiej rozumiem wspólne elementy europejskiego dziedzictwa kulturowego
   ☐ Nową wiedzę na temat zainteresowań osób starszych i ich specyfiki procesu uczenia się
   ☐ Nowe informacje na temat zdrowego starzenia się
   ☐ Poznałam/-em wykładowców i nawiązałam/-em bliższe relacje z nimi
   ☐ Bliżej poznałam/-em elementy realizowanego projektu
   ☐ Spotkania z innymi ludźmi o podobnych zainteresowaniach

3. Proszę ocenić swoje kompetencje w następujących dziedzinach po ukończeniu programu szkoleniowego w skali od 1 (bardzo słaba) do 5 (bardzo satysfakcjonująca)

KOMPETENCJA	1	2	3	4	5
Opisywanie narodowego i lokalnego dziedzictwa kulturowego	☐	☐	☐	☐	☐
Umiejętność prezentowania dziedzictwa kulturowego w angażujący sposób	☐	☐	☐	☐	☐
Komunikacja w języku angielskim	☐	☐	☐	☐	☐
Korzystanie z urządzeń cyfrowych	☐	☐	☐	☐	☐
Wykorzystanie informacji o zdrowotnych aspektach starzenia się	☐	☐	☐	☐	☐

4. Oceń, w jakim stopniu nabyłeś lub rozszerzyłeś swoje umiejętności miękkie – w skali od 1 (bardzo słaba) do 5 (bardzo satysfakcjonująca)

UMIEJĘTNOŚĆ	1	2	3	4	5
Umiejętności komunikacyjne	☐	☐	☐	☐	☐
Rozwiązywanie konfliktów	☐	☐	☐	☐	☐
Praca zespołowa	☐	☐	☐	☐	☐
Niezależność	☐	☐	☐	☐	☐
Asertywność	☐	☐	☐	☐	☐
Umiejętność dostosowania się	☐	☐	☐	☐	☐
Umiejętności organizacyjne	☐	☐	☐	☐	☐
Umiejętności rozwiązywania problemów	☐	☐	☐	☐	☐
Odporność na stres	☐	☐	☐	☐	☐

5. Czy zgadasz się z następującymi stwierdzeniami dotyczącymi programu szkoleniowego – w skali od 1 (całkowicie się nie zgadzam) do 5 (całkowicie się zgadzam):

	1	2	3	4	5
Program szkolenia był dobrze zorganizowany	☐	☐	☐	☐	☐
Cele szkolenia były jasno określone	☐	☐	☐	☐	☐
Cele szkolenia były zgodne z potrzebami uczestników	☐	☐	☐	☐	☐
Uczestnicy zrealizowali założenie szkolenia	☐	☐	☐	☐	☐
Materiały szkoleniowe były przydatne	☐	☐	☐	☐	☐
Czas trwania treningu był odpowiedni	☐	☐	☐	☐	☐
Treść szkoleń była dobrze zorganizowana i łatwa do śledzenia	☐	☐	☐	☐	☐
Uczestnicy byli zaangażowani w zajęcia	☐	☐	☐	☐	☐
Trenerzy byli dobrze przygotowani, ich wystąpienia były interesujące	☐	☐	☐	☐	☐
Metody zastosowane podczas szkolenia były odpowiednie	☐	☐	☐	☐	☐

6. Proszę oceń swoje umiejętności miękkie w skali od 1 (bardzo słabe) do 5 (bardzo satysfakcjonujące)
   - ☐ Poprawienie wiedzy na temat dziedzictwa kulturowego
   - ☐ Zaznajomienie się z dziedzictwem kulturowym innych krajów
   - ☐ Umiejętność przedstawienia mojego narodowego dziedzictwa kulturowego innym
   - ☐ Poprawa umiejętności komunikacyjnych

7. Prosimy o ocenę – w jakim stopniu należy uwzględnić i/lub dalej rozwinąć następujące elementy projektu w fazie jego wdrażania. Oceń od 1 (z pewnością należy poprawić) do 5 (w ogóle nie wymaga poprawy)

	1	2	3	4	5
Staranny wybór interesujących treści	☐	☐	☐	☐	☐
Uwzględnienie szczególnych zainteresowań osób starszych	☐	☐	☐	☐	☐
Uwzględnienie wymogów zdrowotnych i potrzeb osób starszych	☐	☐	☐	☐	☐
Dostępność prezentowanych zasobów dziedzictwa kulturowego	☐	☐	☐	☐	☐
Wysoki poziom wiedzy prowadzących zajęcia	☐	☐	☐	☐	☐
Interesujący i zabawny sposób prezentowania tematu szkolenia	☐	☐	☐	☐	☐
Przystępne ceny wycieczek szlakiem dziedzictwa kulturowego	☐	☐	☐	☐	☐
Właściwe korzystanie z technologii cyfrowych	☐	☐	☐	☐	☐
Uwzględnienie zainteresowań grupy przez prowadzących	☐	☐	☐	☐	☐
Umiejętność używania języka angielskiego	☐	☐	☐	☐	☐

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

ANEKS 3

HeiM HERITAGE IN MOTION	**DZIEDZICTWO W RUCHU** Innowacyjne metody edukacji dorosłych w zakresie dziedzictwa kulturowego i aktywne starzenie się
Nazwa trasy	
Temat trasy	
Numer referencyjny	
Nazwa obiektu	
Lokalizacja	
Opis	
Drogi dojazdowe	
Transport publiczny	
Dostęp dla osób niepełnosprawnych	
Udogodnienia	
Informacje dodatkowe	
Uwagi	

Skala oceny potencjału obiektu	**Kryteria**	**Dobre/Dostateczne/Złe**	**Ocena**
	Wyjątkowość	9-7 / 6-4 / 3-1	
	Atrakcyjność dla turysty z UE	9-7 / 6-4 / 3-1	
	Dostępność	9-7 / 6-4 / 3-1	
	Trwałość/odporność obiektu (która może powodować ograniczenia ruchu turystycznego)	9-7 / 6-4 / 3-1	
	Sezonowość	6-5 / 4-3/ 2-1	
	Natężenie ruchu turystycznego	6-5 / 4-3/ 2-1	
	Dostępność informacji	6-5 / 4-3/ 2-1	
	Łatwe do wyjaśnienia/ interpreatacji	3 / 2 / 1	
	Trafność treści (w stosunku do tematu ścieżki)	3 / 2 / 1	
	Bezpieczeństwo zwiedzającego w obiekcie i okolicy	3 / 2 / 1	
	Atrakcyjność dla seniorów	3 / 2 / 1	
		Ocena końcowa	**0/66**
Zdjęcia			
Data			
Zespół			



BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

AIUTA. (2014). Universities of the Third Age Charter. https://doi.org/10.1300/J021v11n01_09

Alesón-Carbonell, M. (2015). No more course-books: learning English through interactivity, WW1 poetry, and social action. *AiUTA INTERNATIONAL CONFERENCE: U3A's, Citizenship and Social Cohesion*. poster [Not published].

Badaracco, R. & Scull, J. (1978). Megascale Interpretive Planning, *The Interpreter, 10(3),* 4-10.

Brooks, D. C., Gyorke, A., & Morril, J. (2013). "But Is It Innovative?" A Systematic Approach to Assessing & Evaluating Innovation in Educational Technology. *Educase*.

Brown, J. D. (2016). *Introducing needs analysis and English for specific purposes*. Routledge.

Bru, & Alesón-Carbonell, M. (2017). The Role of OAUPs in the Preparation of retirement: Perceptions and Necessities of Older Adults in Spain. *Annals of Social Sciences*, *45*(2), 27–44. https://doi.org/http://czasopisma.tnkul.pl/index.php/rns/article/view/8468

Bru Ronda, C., Alesón-Carbonell, M., & Pina Medina, V. M. (2016). *Looking Forward to a Dynamic Third Age - Comparative Survey Report*. Retrieved from http://hdl.handle.net/10045/52175

Bru Ronda, C., Pina Medina, V. M., Alesón-Carbonell, M., Ruiz Armero, N., López Blanes, A., & Sarrión Cano, V. (2016). *Looking Forward to a Dynamic Third Age – Awareness Campaign*. Retrieved from http://hdl.handle.net/10045/60037

Bru Ronda, C., Valero Escandell, J. R., Pina Medina, V. M., Alesón-Carbonell, M., Ruiz Armero, N., López Blanes, A., & Sarrión Cano, V. (2015). *Looking Forward to a Dynamic Third Age – Spanish Mapping Report*. Retrieved from http://hdl.handle.net/10045/45265

BIBLIOGRAFIA

Chen, J. C. (2013). *Teaching in Higher Education Teaching nontraditional adult students: adult learning theories in practice*. https://doi.org/10.1080/13562517.2013.860101

Creech, A., & Hallam, S. (2015). Critical geragogy: A framework for facilitating older learners in community music. *London Review of Education*, *13*(1), 43–57. https://doi.org/10.18546/LRE.13.1.05

Elínardóttir, J., Gudmundsson, H. K., Björnsson, J., Gudlaugsdottir, I. R., Adamczyk, M., Bru Ronda, C., & Valero Escandell, J. R. (2015). *Looking Forward to a Dynamic Third Age - Comparative Mapping Report*. Retrieved from http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/45265

European Union. (2018). *Decision (EU) 2017/864 of the European Parliament and of the Council of 17 May 2017 on a European Year of Cultural Heritage*. Retrieved from https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32017D0864

Fernández-Ballesteros, R., Olmos, R., Pérez-Ortiz, L., & Sánchez-Izquierdo, M. (2020). Cultural aging stereotypes in European Countries: Are they a risk to Active Aging? *PLoS ONE*, *15*(5). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232340

Fleer, M. (2016). The Vygotsky project in education. In L. L. Rowell, C. D. Bruce, J. M. Shosh, & M. M. Riel (Eds.), *Activity Theory in Education* (pp. 1–15). Rotterdam: SensePublishers.

Flowerdew, L. (2013). Needs Analysis and Curriculum Development in ESP. In B. Paltridge & S. Starfield (Eds.), *The Handbook of English for Specific Purposes* (pp. 325–346). London: Blackwell & Wiley.

Foote, L. S. (2015). Transformational learning. *Adult Learning*, *26*(2), 84–86. https://doi.org/Retrieved from EBSCO HOST

BIBLIOGRAFIA

Formosa, M. (2011). Critical educational gerontology: A third statement of first principles. *International Journal of Education and Ageing*, *2*(1), 317–332.

Formosa, M. (2012). Critical Geragogy: Situating Theory in Practice. *Journal of Contemporary Educational Studies*, *5*(January 2012), 36–54.

Formosa, M. (2019). Educational Gerontology. *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*, 1–8. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2_411-1

Formosa, M., & Galea, R. (2020). Critical educational gerontology at a senior center in Malta: possibilities and limitations for critical consciousness. *Educational Gerontology*, *46*(2), 59–71. https://doi.org/10.1080/03601277.2020.1711587

Gibbons, H. S., & Wentworth, G. P. (2001). Andrological and pedagogical training differences for online instructors. *Online Journal of Distance Learning Administration*, *3*(3), 221–228. Retrieved from http://www.westga.edu/~distance/ojdla/fall43/gibbons_wentworth43.html

Gollin-Kies, S., Hall, D. R., & Moore, S. H. (2015). *Language for Specific Purposes*. Houndmills: Palgrave Macmillan.

Guðjónsdóttir, A. M., Guðlaugsdóttir, I. R., Guðmundsson, Hans Kristján Bru Ronda, C., Aleson-Carbonell, M., Stanowska, M., & Adamczyk, M. (2016). Looking Forward to a Dynamic Third Age. Lublin: Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej Oddział w Lublinie U3A

Ham, S. H. (1992). *Environmental interpretation--A practical guide for people with big ideas and small budgets*. Golden, CO: Fulcrum Publishing.

Ham, S. H. (2013). *Interpretation: making a difference on purpose*. Golden, CO: Fulcrum Publishing.

BIBLIOGRAFIA

Hill, L. H. (2000). Facilitating the Learning of Adults. *Adult Learning*, *11*(4), 3–4.

Holton, E. F., Wilson, L. S., & Bates, R. A. (2009). Toward development of a generalized instrument to measure andragogy. *Human Resource Development Quarterly*. https://doi.org/10.1002/hrdq.20014

Jasso-Aguilar, R. (1999). Sources, Methods and Triangulation in Needs Analysis: a Critical Perspective in a Case Study of Waikiki Hotel Maids. *English for Specific Purposes*, *18*(1), 27–46. https://doi.org/10.1016/S0889-4906(97)00048-3

Larsen, D. L. (2003). *Meaningful Interpretation. How to Connect Hearts and Minds to Places, Objects, and Other Resources*. Washington: Eastern National, National Park Service.

Morales, J. F., & Varela, M. I. (1986). El índice del Potencial Interpretativo (IPI): Un aporte a las futuras demandas de los futuros parques y a lo que aún resta en los actuales. In *Actas del I Congreso Nacional de Parques Naturales*. Sevilla: Junta de Andalucía.

Morales, J. (1998). *Guía práctica para la Interpretación del Patrimonio. El arte de acercar el legado natural y cultural al público visitante,*. Sevilla: Consejería de Cultura (Junta de Andalucía) y TRAGSA.

O'Toole, S., & Essex, B. (2012). The adult learner may really be a neglected species. *Australian Journal of Adult Learning*.

Ozuah, P. O. (2005). First, There Was Pedagogy And Then Came Andragogy. *Einstein Journal of Biology and Medicine*, *21*(8), 83–87.

Ramírez Gómez, D. (2016). Critical geragogy and foreign language learning: An exploratory application. *Educational Gerontology*, *42*(2), 136–143. https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1083388

BIBLIOGRAFIA

Redding, S., Twyman, J. S., & Murphy, M. (2013). What Is an Innovation in Learning? In *Handbook on Innovations in Learning* (pp. 3–14). Retrieved from http://www.centeril.org/handbook/resources/fullchapter/What_is_an_Innovation_SA.pdf

Sahlberg, P. (2009). Creativity and Innovation through Lifelong Learning. *Journal of Lifelong Learning in Europe*, *14*, 53–60.

Tilden, F. (1957). *Interpreting our heritage*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.

WHO. (2002). *Active ageing: a Policy Framework* (Vol. 7). https://doi.org/10.19043/ipdj.7sp.003

WHO. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.* Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1

HeiM

PRZEWODNIK METODYCZNY

https://www.facebook.com/ProjectHeiM

https://twitter.com/HeimProject

www.heimheritage.eu