



BEPRESEL

BETTER
PREPARATION
FOR SENIOR
LIFE

EVALVACIJA STAREJŠIH UDELEŽENCEV PROGRAMA BOLJŠA PRIPRAVA NA ŽIVLJENJE V STAROSTI V SLOVENIJI



S podporo
programa Erasmus+
Evropske unije

KA204-2017-012



LJUDSKA UNIVERZA *Ptuj*

Pripravila: Petja Janžekovič in Tanja Božič

September 2019

Ocena in rezultati vrednotenja tečaja s strani udeležencev.

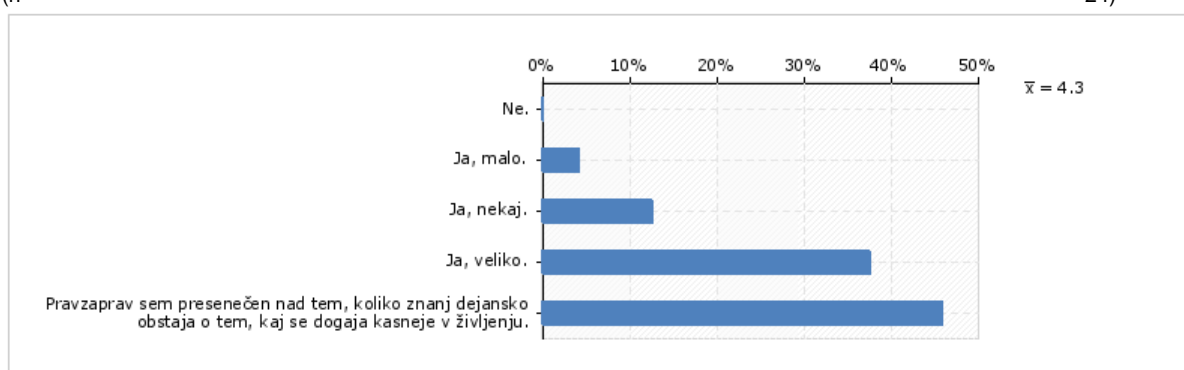
Po končanem testnem tečaju v programu Bepresel – Boljša priprava na življenje v starosti, ki smo ga v mesecu aprilu in maju 2019 izvedli na Ptuju, smo udeležencem tečaja razdelili vprašalnike, da bi pridobili povratne informacije o kakovosti programa.

Svetovalni program Bepresel je na Ptuju zaključilo 24 seniorjev, ki so stari med 54 in 76 let. Od tega 19 žensk in 5 moških. Srečanja so potekala ob torkih dopoldne, po 2 šolski uri. Po končanih predavanjih (8 modulov), smo izvedli test fizične pripravljenosti udeležencev.

Želeli smo izvedeti ali so seniorji s programom pridobili novo znanje o procesu staranja.

1. Opravili ste 16-urni svetovalni program Bepresel, vključno s časom za testiranje fizične pripravljenost. Ali ste izvedeli kaj novega o procesu staranja? Prosimo, označite samo eno polje.

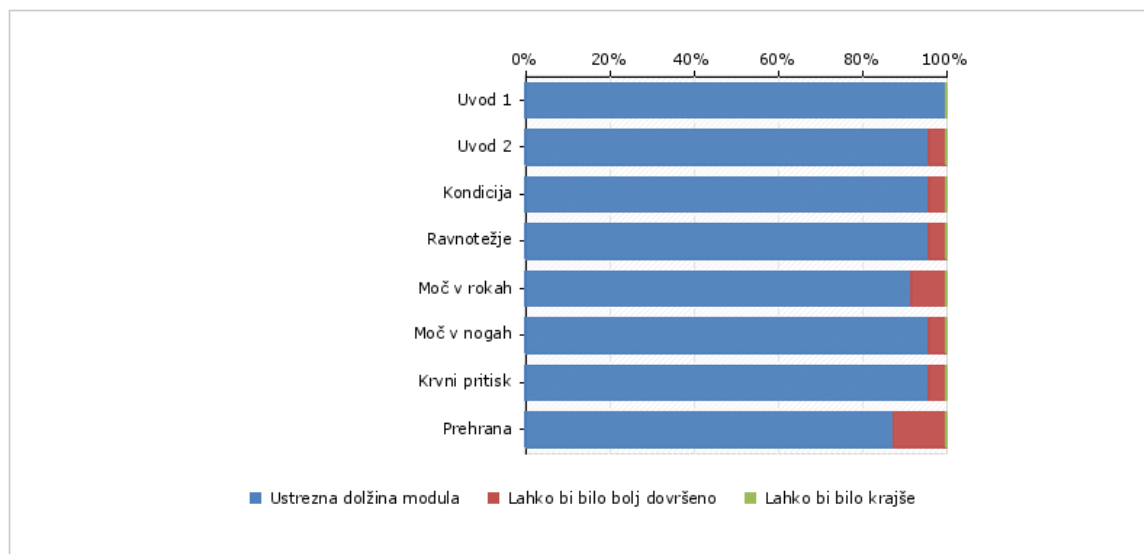
(n = 24)



Skoraj polovica (46%) jih je odgovorila, da so pravzaprav presenečeni, koliko znanja dejansko obstaja o tem, kaj se dogaja v tretjem življenjskem obdobju. Devet udeležencev je odgovorilo, da so izvedeli veliko novega, trije, da so izvedeli nekaj novega, le en udeleženec pa je izvedel le malo novega.

Zanimala nas je tudi ustreznost dolžine posameznega sklopa predavanj oziroma modulov.

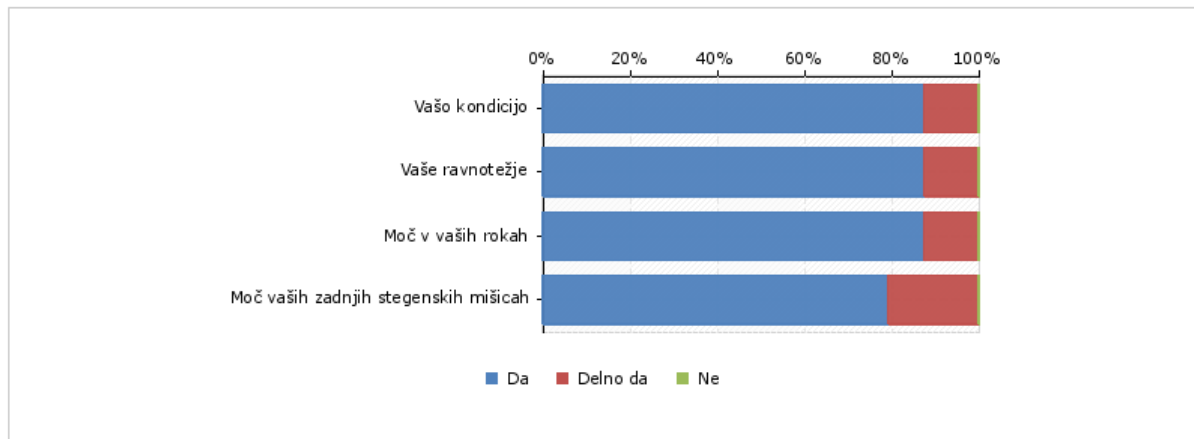
2. Zaključili ste tečaj, sestavljen iz 8-ih modulov. Prosim, da vsakega posebej komentirate glede na dolžino modula. Prosimo, označite samo eno polje za posamezen modul. (n = 24)



Seniorjem smo predstavili 8 modulov – vsak teden 2 .

Iz grafa lahko sklepamo, da so bili udeleženci z dolžino posameznih modulov zadovoljni, nekoliko več informacij so si zaželeli le pri modulu o prehrani (3 udeleženci), 2 pa sta malo vsebine pogrešala pri modulu o moči v rokah.

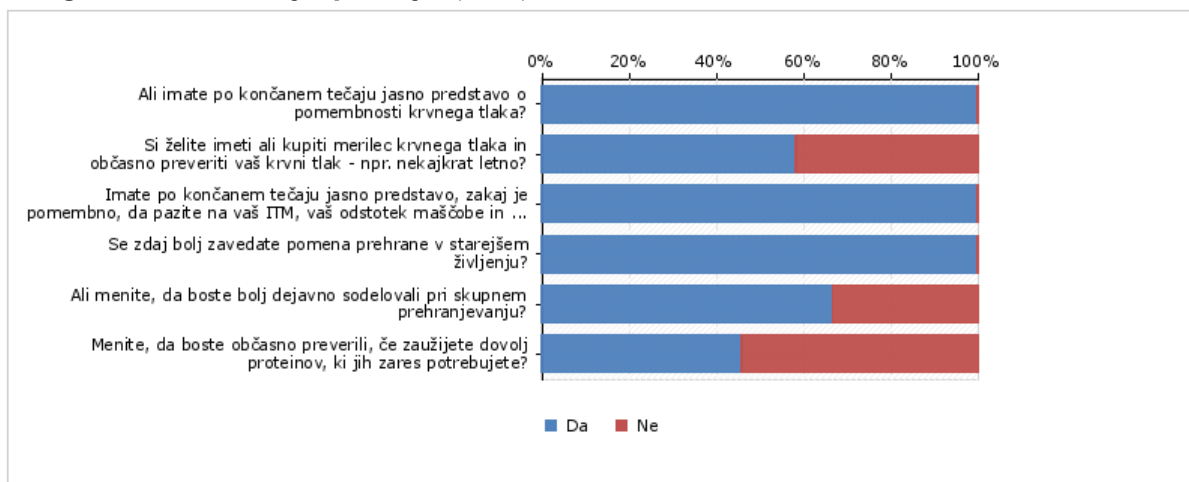
3. Imate po končanem svetovalnem programu jasno razumevanje, kako lahko ohranite ali celo izboljšate naslednje telesne kompetence? Obkrožite samo en odgovor. (n = 24)



Želeli smo preveriti ali smo udeležencem s programom podali dovolj znanja, da imajo zdaj jasno predstavo, kako ohraniti ali celo nadgraditi posamezne telesne kompetence.

Samo trije udeleženci od 24 so odgovorili, da le delno razumejo kako izboljšati kondicijo, ravnotežje in moč v rokah in 5 seniorjev, ki delno razumejo, kako izboljšati stanje svojih zadnjih stegenskih mišic, preostali imajo po programu jasno predstavo kako ohraniti ali izboljšati svoje fizično stanje.

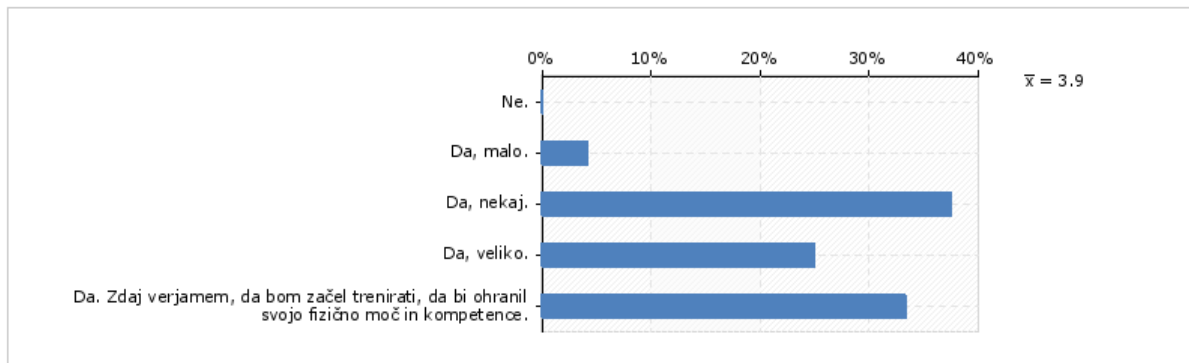
4. Odgovorite na naslednja vprašanja. (n = 24)



Vsi udeleženci imajo po zaključku tečaja jasno predstavo o pomembnosti krvnega tlaka. Pri vprašanju ali bi želeli imeti ali kupiti merilec krvnega tlaka pa jih je 58% odgovorilo Da, 42% pa Ne. Po pogovoru z udeleženci pa smo ugotovili, da so ne odgovorili predvsem tisti, ki merilec krvnega tlaka že imajo. Vseh 24 seniorjev ima tudi jasno predstavo o tem, zakaj je pomembno,

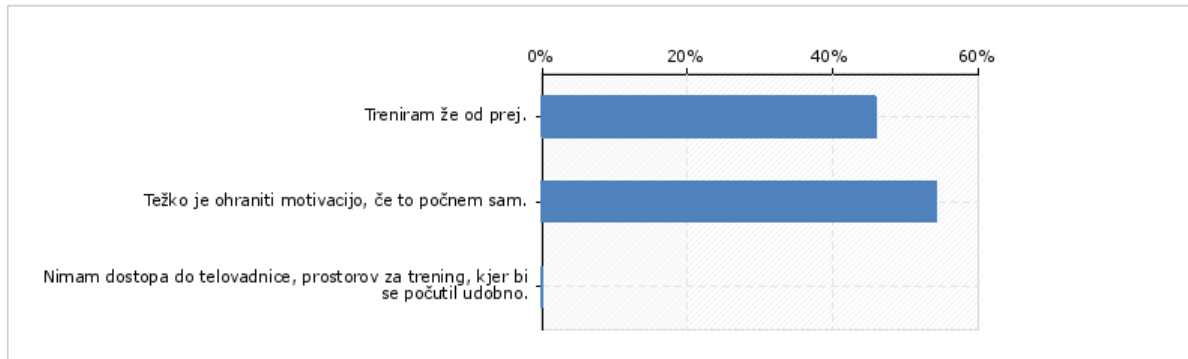
da pazijo na svoj indeks telesne mase, odstotek maščob v telesu in na obseg pasu. Prav tako je vsem jasno, kako pomembno je pravilno in zdravo prehranjevanje, dve tretjini pa trdita tudi, da bodo bolj dejavni v prehranjevanju v družbi drugih ljudi. Je pa samo slaba polovica udeležencev odgovorila, da bodo občasno preverili ali zaužijejo dovolj proteinov, ki jih potrebujejo.

5. Ali menite, da boste po tečaju dali več pozornosti treningu in vzdrževanju različnih fizičnih kompetenc? (n = 24)



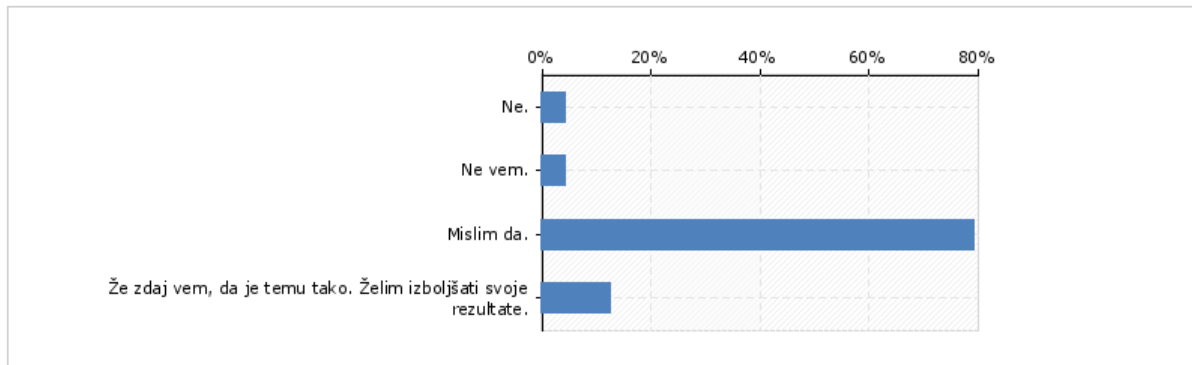
Tretjina seniorjev se zaveda pomena treninga in vzdrževanja fizičnih kompetenc, saj so odgovorili bodisi, da bodo v prihodnje trenirali, da bi ohranili ali izboljšali svoje fizične sposobnosti in kondicijo. Največ (38%) jih trdi, da bodo po tečaju samo nekaj pozornosti namenili takšnemu treningu, šest jih je prepričano, da bodo temu namenili veliko pozornosti, le en pa pravi, da bo treningu namenil malo pozornosti.

6. Če ne boste začeli trenirati, da bi ohranili ali izboljšali svoje fizično stanje, kaj mislite, da bo razlog? Prosimo, da označite eno polje. (n = 24)



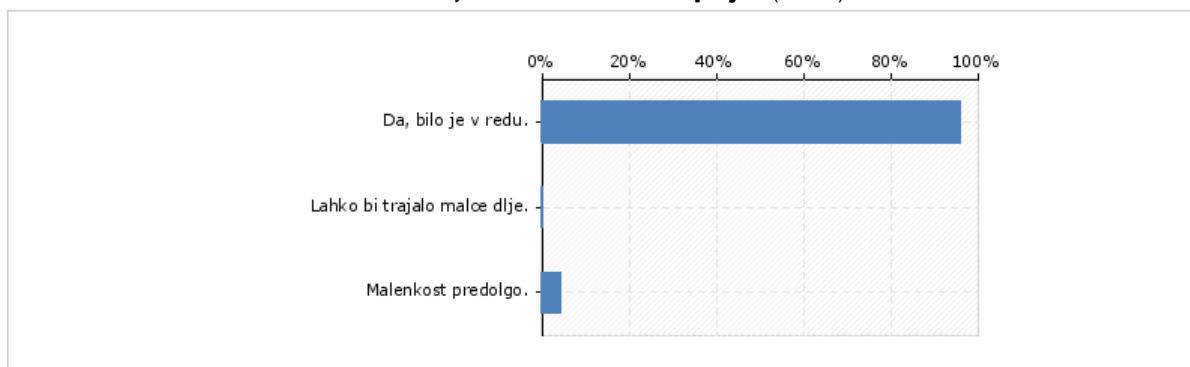
11 udeležencev svoje telo trenira že od prej (oziroma so to počeli že pred tečajem), 54% pa navaja, da bo glavni razlog, če s treningom ne bodo pričeli ali nadaljevali ta, da težko ohranijo motivacijo, če trenirajo sami.

7. Če ste opravili test fizične pripravljenosti, ali menite, da vam rezultati za različne kompetence na različnih področjih fizične pripravljenosti predstavljajo motivacijo, da jih izboljšate? Prosimo, označite samo eno polje. (n = 24)



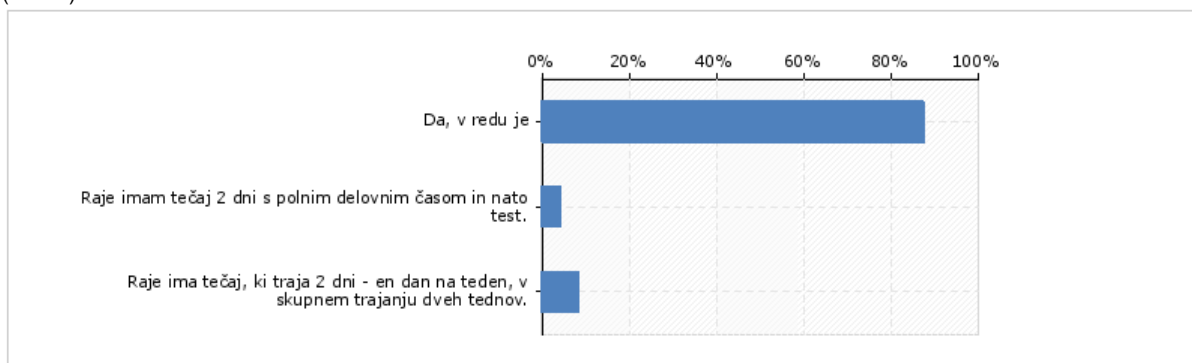
Vseh 24 udeležencev je opravilo tudi test fizične pripravljenosti in zanimalo nas je, če jim dobljeni rezultati predstavljajo motivacijo, da svoje fizično stanje še izboljšajo. Skoraj 80% jih misli, da so rezultati odlična motivacija, 13% je že prepričana, da želi svoje rezultate izboljšati, samo ena udeleženka je mnenja, da jo bodo rezultati testiranja motivirali in ena, ki misli, da rezultati ne bodo vplivali na njeno motivacijo po izboljšanju fizičnih kompetenc.

8. Je bila organizacija tečaja (2 uri tedensko - 4 tedne + test fizične pripravljenosti) za vas ustrezna? Prosimo, označite samo eno polje. (n = 24)



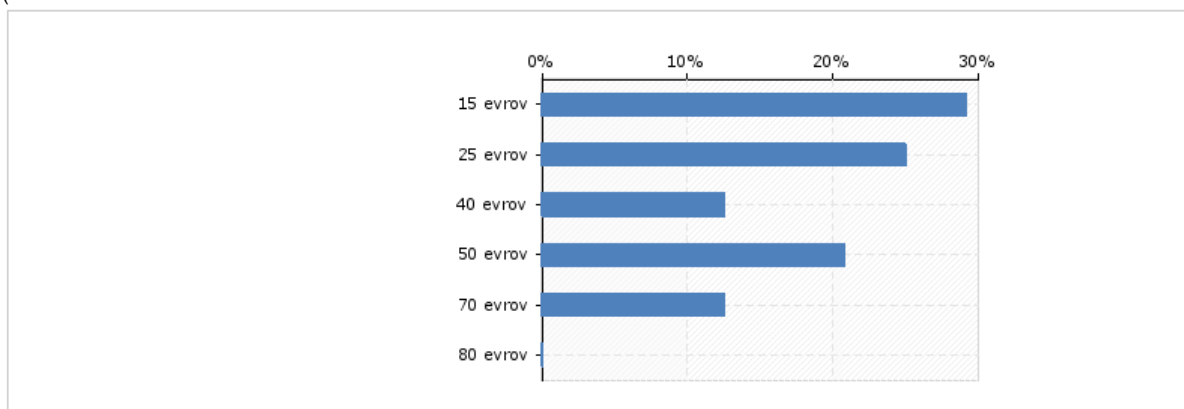
Z organizacijo tečaja v obliki, kot smo jo ponudili na Ptuju je bila zadovoljna velika večina udeležencev. Le en je odgovoril, da je bil zanj tečaj nekoliko predolg.

9. Je bila organizacija tečaja s štirimi dopoldnevi za vas ustrezna? Prosimo, označite samo eno polje. (n = 24)



Če bi tečaj ponudili v drugačni obliki, npr. dva strnjena dni predavanj in nato test, bi se zanj raje odločil le en kandidat, dva pa bi raje program opravila v dveh tednih, en dan v tednu - strnjena predavanja. Ostali so z organizacijo tečaja kot smo ga izvedli na Ptuju najbolj zadovoljni.

10. Ta svetovalni program je bil za vas brezplačen - ampak zdaj, ko poznate vsebino - kaj menite, kakšno vrednost ima? Koliko bi bili pripravljeni plačati za znanje, ki ga imate danes? Vaš odgovor lahko oblikujete na osnovi cene, ki jo morebiti plačujete za kak drugi tečaj. Prosim, označite samo eno polje. (n = 24)

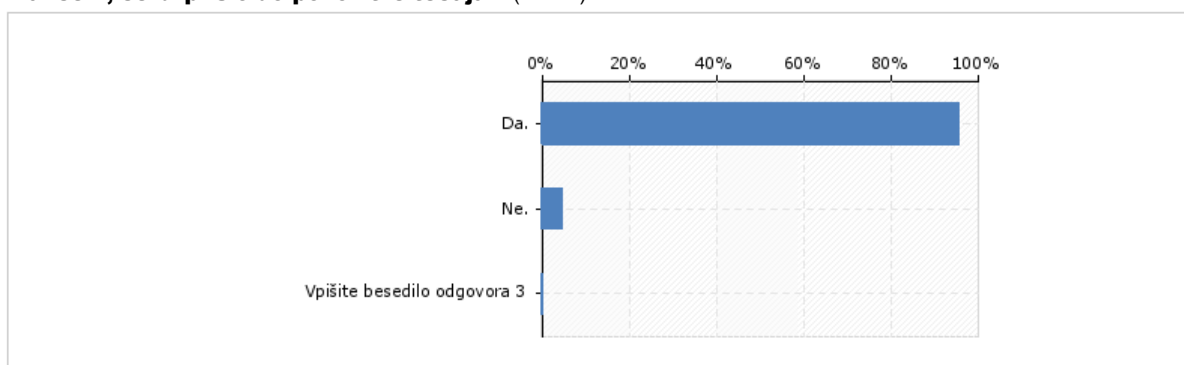


Zanimalo nas je tudi, koliko bi za tovrsten tečaj bili pripravljeni plačati seniorji, če bi bil plačljiv.

Največ (29%) bi bili pripravljeni plačati 15 evrov, ena četrtnina udeležencev bi plačala 25 evrov, trije bi plačali 40 evrov, 5 bi jih plačalo do 50 evrov, največ kar bi prispevali za tak tečaj pa je 70 evrov, ki jih je pripravljeno plačati 13% udeležencev.

Kljub odgovorom v anketi, pa si večina udeležencev želi, da bi se takšni programi za upokojnence izvajali brezplačno.

11. Menite, da ima program takšno vsebino in kakovost, da bi ga z veseljem priporočili prijateljem in znancem, če bi prišlo do ponovitve tečaja? (n = 22)



88% seniorjev bi ta program z veseljem priporočila prijateljem, znancem, v kolikor bi prišlo do ponovitve tečaja. Le eden je odgovoril, da ga ne bi priporočil naprej.

12. Prosim, vpišite vašo stopnjo izobrazbe.

Q12	Prosim, vpišite vašo stopnjo izobrazbe.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	izobrazba	1	4%	4%	4%
	visokošolska izobrazba.	6	25%	25%	29%
	višja izobrazba.	4	17%	17%	46%
	srednja šola.	2	8%	8%	54%
	osnovnošolska izobrazba	1	4%	4%	58%

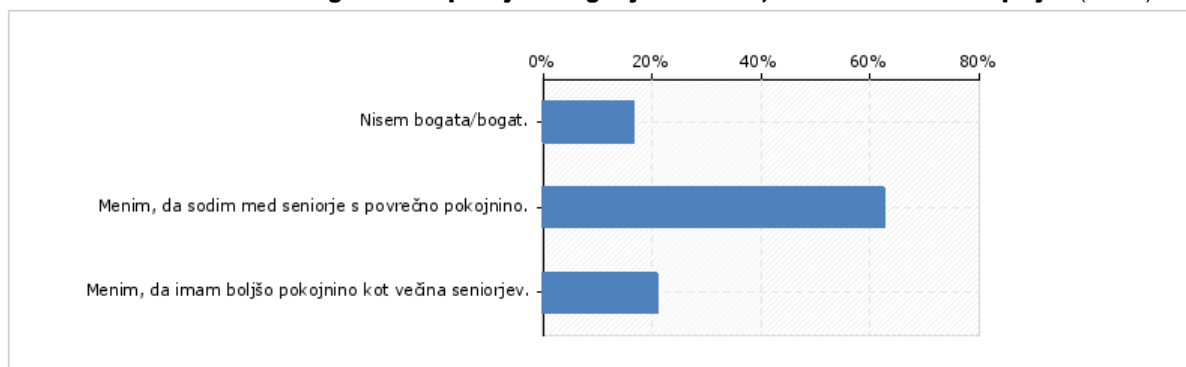
	srednješolska izobrazba.	10	42%	42%	100%
Veljavni	Skupaj	24	100%	100%	

Polovica udeležencev Bepresel tečaja ima zaključeno srednješolsko izobrazbo, četrtnina visokošolsko izobrazbo, štirje so zaključili višješolsko izobraževanje, le eden pa ima zaključeno osnovnošolsko izobraževanje.

13.Vaše zadnje delovno mesto, preden ste se upokojili je bilo

Q13	Vaše zadnje delovno mesto, preden ste se upokojili je bilo				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	trgovka	1	4%	4%	4%
	nezaposlen	1	4%	4%	8%
	organizator delovne prakse	1	4%	4%	13%
	prodajalka	1	4%	4%	17%
	vodja pravne službe	1	4%	4%	21%
	knjižničarka	1	4%	4%	25%
	medicinska sestra v urgentnem centru	1	4%	4%	29%
	mikrobiologinja	1	4%	4%	33%
	pošta slovenije.	1	4%	4%	38%
	delavec	1	4%	4%	42%
	administrativni tehnik	1	4%	4%	46%
	tajnica v gospodarski organizaciji	1	4%	4%	50%
	učiteljica na osnovni šoli	1	4%	4%	54%
	učiteljica v srednji šoli	3	13%	13%	67%
	računovodja	1	4%	4%	71%
	tajnica	1	4%	4%	75%
	zdravstveni dom ptuj	1	4%	4%	79%
	večer- podružnica ptuj	1	4%	4%	83%
	vodja nabave	1	4%	4%	88%
	varnostnik	1	4%	4%	92%
	učitelj strokovnih predmetov	1	4%	4%	96%
	analitik stroškov	1	4%	4%	100%
Veljavni	Skupaj	24	100%	100%	

14. Kam bi se razvrstili glede na spodnje kategorije. Prosimo, označite samo eno polje. (n = 24)



Večina, kar 63% jih je mnenja, da imajo povprečno pokojnino, 21% jih je mnenja, da je njihova pokojnina višja od večine seniorjev, štirje pa so mnenja, da imajo pokojnino nižjo od povprečja.

