VEGVÍSIR UM AÐFERÐAFRÆÐI

NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR Í FULLORÐINSFRÆÐSLU UM MENNINGARARFINN OG UM VIRK EFRI ÁR

HeiM HERITAGE IN MOTION

Þetta verkefni er unnið með styrk frá Erasmus+, samstarfsáætlun ESB

Universidad

U3A REYKJAVÍK
UNIVERSITY OF THE THIRD AGE

TOWARZYSTWO DEMOKRATYCZNE WSCHÓD

PUČKO OTVORENO UČILIŠTE ZAGREB

CC BY NC ND

RITSTJÓRN OG SAMHÆFING

Marian Alesón Carbonell, PERMANENT UNIVERSITY OF THE UNIVERSITY OF ALICANTE (SPÁNI)

www.heimheritage.eu

ÞÝÐING OG YFIRLESTUR

- KRÓATÍA: Ana Majurić, Goran Horvat, Vedran Tomšić og Dijana Bebek Miletić (Króatíska, Enska)
- ÍSLAND: Hans Kristján Guðmundsson, Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir og Sólveig Hulsdunk Georgsdóttir (Íslenska, Enska)
- PÓLLAND: Izabela Kato og Tomasz Gąska (Pólska, Enska)
- SPÁNN: Marian Alesón Carbonell, Víctor Manuel Pina Medina og Paula Doncel Recas (Spænska, Enska)

HÖFUNDAR

- KRÓATÍA: Tihomir Žiljak og Dijana Bebek Miletić
- ÍSLAND: Hans Kristján Guðmundsson og Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir
- PÓLLAND: Małgorzata Stanowska
- SPÁNN: Marian Alesón Carbonell, Paula Doncel Recas, Juan Tortosa Martínez og María del Rosario Navalón García

VERKEFNISTEYMI

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

ÚTLITSHÖNNUN OG MYNDVINNSLA

- Víctor Sarrión Cano

https://www.facebook.com/ProjectHeiM

https://twitter.com/HeimProject

www.heimheritage.eu

Þetta verkefni er unnið með styrk frá Erasmus+, samstarfsáætlun ESB

Þessi útgáfa var kostuð með styrk frá Erasmus+ áætlun Evrópusambandsins.

Þetta rit endurspeglar aðeins skoðanir höfunda og framkvæmdastjórn Evrópusambandsins getur enga ábyrgð tekið á því hvernig upplýsingar í ritinu eru notaðar

HeiM

VEGVÍSIR UM AÐFERÐAFRÆÐI

ÁGRIP

Í þjóðfélögum þar sem æ fleiri ná háum aldri er lögð aukin áhersla á að veita þeim sem eldri eru tækifæri til símenntunar og vera þar með áfram virkir þátttakendur í því samfélagi sem þeir búa í. Hinir eldri, eins og aðrir, vilja vera virkir og lifa heilbrigðu lífi sem gefur þeim tilgang og er bæði þeim og samfélaginu til heilla. Til þess að svo megi verða þurfa eldri einstaklingar, 50 ára og eldri, að hafa möguleika á að endurmeta styrkleika sína og leita tækifæra til að öðlast nýja hæfni. Í HeiM-verkefninu finna þeir þessi tækifæri því þar er lögð til aðferðafræði sem þessi aldurshópur getur nýtt sér til þess að fræðast um menningararf sinn og læra að miðla þekkingu um hann á alþjóðlegum vettvangi. Í því kemur kunnátta hópsins í tungumálum honum til góða og einnig stafræn og fagleg hæfni sem hann öðlast með þátttöku í verkefninu.

HeiM-verkefnið felur í sér tvíþætta áskorun. Annars vegar er hún að gera þeim sem eldri eru kleift að vera virkir boðberar menningararfsins og hins vegar að bæta árangursríkar aðferðir við að túlka arfinn og að miðla þeirri túlkun eins víða og mögulegt er. Aðferðafræðin er byggð á áður gerðri þarfagreiningu, samráði við sérfræðinga, við fyrirlesara sem vel þekkja til, við þá sem stunda rannsóknir á virkni, ásamt áherslu á ákveðið stafrænt læsi sem felst í notkun Wikiloc© vefsins. HeiM-verkefnið var metið með fjölþættri nálgun sem fól í sér spurningakönnun, samráð við sérfræðinga og að endingu mat nefndar á gæðum þess. Niðurstöður sýna að verkefni eins og HeiM-verkefnið, sem krefjast þverfaglegs og stafræns læsis, eru gerleg með fullnægjandi stuðningi, leiðsögn og samstarfi, jafnvel þó að þeir sem öðluðust nýja kunnáttu og hæfni með verkefninu hafi ekki látið fagleg eða starfstengd sjónarmið og kröfur ráða för.

EFNISYFIRLIT

INNGANGUR . . . 7

- GRUNNFORSENDA VERKEFNISÁÆTLUNARINNAR. . . . 9
- ÁÆTLUN VERKEFNISINS UM GÓÐAR STARFSVENJUR . . . 10

SAMSTARFSAÐILAR. . . . 13

- PERMANENT UNIVERSITY OF THE UNIVERSITY OF ALICANTE – SPÁNN . . . 15
- U3A REYKJAVIK – ÍSLAND . . . 16
- DEMOCRATIC SOCIETY EAST FOUNDATION – PÓLLAND . . . 17
- PUBLIC OPEN UNIVERSITY OF ZAGREB – KRÓATÍA . . . 18

NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR Í FULLORÐINSFRÆÐSLU FYRIR ELDRA FÓLK. . . . 19

- HVERJAR ERU VIÐMIÐANIRNAR UM NÝSTÁRLEGA FULLORÐINSFRÆÐSLU FYRIR ELDRA FÓLK? FULLNÆGJA AÐFERÐIRNAR Í HeiM-VERKEFNINU (ÞESSUM) VIÐMIÐUNUM UM NÝJUNGAR? . . . 20
- NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR FYRIR ELDRI NEMENDUR. . . . 22
  - ERU HEFÐBUNDNAR KENNSLUAÐFERÐIR HENTUGAR FYRIR ELDRI NEMENDUR? . . . 23
  - MENNTUNARFRÆÐI ÖLDRUNAR, KENNSLUFRÆÐI ELDRA FÓLKS OG GAGNRÝNIN KENNSLUFRÆÐI ELDRA FÓLKS. 24
  - NÝSTÁRLEG AÐFERÐAFRÆÐI HeiM VERKEFNISINS . . . 26
- SAMEIGINLEG ARFLEIFÐ: ELDRA FÓLK SEM TÚLKENDUR MENNINGARARFSINS. . . . 28
  - SAMFÉLAGSLEGT GILDI MENNINGARARFSINS. . . . 28
  - MENNINGARARFUR FYRIR ALLA: AÐ STUÐLA AÐ ÞÁTTTÖKU ÍBÚANNA. . . . 28
  - SAMEIGINLEG ARFLEIFÐ: MENNINGARARFLEIFÐ EVRÓPU, SAGA HENNAR OG SAMEIGINLEG GILDI FYRIR ÍBÚA ÁLFUNNAR . . . 29
  - TÚLKUN MENNINGARARFSINS: TÆKNILEGA HLIÐIN . . . 29
  - HLUTVERK ELDRA FÓLKS Í TÚLKUN: FÉLAGSLEG SAMÞÆTTING OG SJÁLFBOÐASTARF . . . 30
- HREYFING OG JÁKVÆÐ ÁHRIF HENNAR Á ELDRA FÓLK . . . 31

EFNISYFIRLIT

HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI 33
- FYRSTI VERKÞÁTTUR: UNDIRBÚNINGSKÖNNUN MEÐ ÁHERSLU Á ÞARFAGREININGU 34
    - SKILGREINING Á MENNINGARARFI: RÝNIHÓPUR 36
    - AUÐLINDIR MENNINGARARFSINS FYRIR ELDRA FÓLK: GREINING 37
    - ELDRA FÓLK, MENNINGARARFUR OG TÆKI OG FÆRNI TIL TÚLKUNAR Á ARFLEIFÐINNI: SPURNINGAKÖNNUN 38
- ANNAR VERKÞÁTTUR: NÁMSKEIÐ FYRIR HÖNNUÐI LEIÐA 42
- ÞRIÐJI VERKÞÁTTUR: HÖNNUN LEIÐA. 46
    - SKIPULAG LEIÐAR 46
    - HVAÐA AUÐLINDIR MENNINGARARFS SKAL VELJA? 47
    - HVAÐA SKILABOÐUM KOMUM VIÐ Á FRAMFÆRI?. 48
    - HVERNIG KOMUM VIÐ SKILABOÐUM Á FRAMFÆRI?. 48

LEIÐIRNAR 53
- KRÓATÍA 55
- ÍSLAND 79
- PÓLLAND 103
- SPÁNN 127

LOKAORÐ OG TILLÖGUR 155

VIÐAUKAR. 159
- VIÐAUKI 1 160
- VIÐAUKI 2 166
- VIÐAUKI 3 171

HEIMILDASKRÁ 173

INNGANGUR

INNGANGUR

Þessi rafræni vegvísir fjallar um aðferðafræði sem þróuð var af samstarfsaðilum Erasmus+ verkefnisins „Heritage in Motion“ (HeiM) með það að markmiði að efla og auka þekkingu fólks á staðbundinni og evrópskri arfleifð og leggja þar með áherslu á þau gildi sem felast í menningararfinum, en hann er undirstaðan í þróun evrópsks samfélags.

Í verkefninu eru þróaðar og útfærðar nýstárlegar aðferðir í fullorðinsfræðslu, þar sem reynsla og færni eldra fólks er virt og beitt er aðferðafræði sem er í senn uppbyggjandi og eykur færni þátttakenda: aðstæðutengt nám, vendikennsla, verkefnatengt nám og notkun upplýsinga- og fjarskiptatækni (ICT), þar sem við trúum því að í nútímaþjóðfélagi gegni opin fræðsla og notkun upplýsingatækni og stafrænnar tækni lykilhlutverki.

Umfjöllun þessa vegvísis um starfsemi í þágu virkrar öldrunar einskorðast ekki við athafnir sem miða að aukinni færni og vitsmunaþroska, heldur eru einnig gerðar tillögur sem stuðla að bættri líkamlegri heilsu eldra fólks. Með áherslunum sem skýrðar eru út í þessum vegvísi um aðferðafræði viljum við veita eldra fólki tækifæri til að læra meðan ævi og heilsa leyfir í nýskapandi umhverfi, sem gerir þeim kleift að taka virkan þátt í þjóðfélaginu í stað þess að einangrast og styrkir því samheldni þvert á kynslóðir.

Þessum rafræna vegvísi er ekki einungis beint til menntastofnana, heldur einnig til þeirra sem starfa við þjálfun og símenntun eldra fólks, sem hafa bæði hug á að stuðla að virkri öldrun þeirra sem komin eru á efri ár og að efla áhuga þeirra á menningararfi með því að beita nýstárlegri aðferðafræði og teymisvinnu við rannsóknir. Vegvísirinn getur einnig verið gott tæki til hagnýtingar og miðlunar fyrir aðila sem starfa við að kynna menningararfinn en tengjast ekki beint menntastofnunum, þ.m.t. sjálfboðasamtök.

Innleiðing þeirrar starfsemi sem lýst er í handbókinni mun ekki aðeins koma þátttakendum sem eru komnir á efri ár til góða, heldur nýtist hún einnig sem jafningjafræðsla þvert á kynslóðir, því að með henni gefst eldra fólki tækifæri til þess að deila sögu sinni, þekkingu og reynslu á virkan hátt með öðrum í samfélaginu með hjálp virkra leiða að menningararfinum.

INNGANGUR

GRUNNFORSENDA VERKEFNISÁÆTLUNARINNAR

Fjöldi eldra fólks í heiminum fer sívaxandi sem aldrei fyrr. Samkvæmt gögnum sem Sameinuðu þjóðirnar birtu árið 2019 verður einn af hverjum sex íbúum heimsins 65 ára eða eldri árið 2050 (til samanburðar var einn af hverjum 11 eldri en 65 ára árið 2019). Jafnframt mun fólki yfir áttrætt fjölga í heiminum. Árið 2018 voru 139 milljón manns 80 ára eða eldri og áætlað er að árið 2050 verði þessi fjöldi kominn í 426 milljónir.

Þessar tölur verða jafnvel enn hærri í Evrópu: árið 2050 verður einn af hverjum fjórum íbúum Evrópu eldri en 65 ára. Samkvæmt gögnum frá Hagstofu Evrópusambandsins (Eurostat) var fólk eldra en 65 ára 20,3% íbúa (90,5 milljónir) árið 2019, en áætlað er að þetta hlutfall verði komið í 31,3% (130,2 milljónir) árið 2100. Með auknum lífslíkum og betri heilsu verður fólk ekki í fullu starfi þriðjung af ævinni og þeir sem eru komnir á eftirlaun munu eiga fleiri góð ár eftir að starfi lýkur en áður þekktist, búa við öruggan fjárhag, a.m.k. í þróuðum ríkjum, og vera lausir við íþyngjandi skuldir og vilja nýta þennan tíma í eigin þágu. Af þessum sökum eru árin eftir starfslok tími frelsis til að uppfylla drauma og þrár, svo framarlega sem heilsan leyfir.

Árin eftir starfslok eru tími mikilla tækifæra, sem þarfnast undirbúnings ef við viljum njóta þeirra til fulls. Á sama hátt og ungt fólk undirbýr sig fyrir fullorðinsár og störf þurfa þeir sem eru komnir á efri ár að íhuga hvernig þeir hafa hug á að verja tíma sínum, þekkingu og virkni. Flestir vilja lifa fjölbreyttu, virku og heilbrigðu lífi sem getur verið mikilvægt og gagnlegt bæði fyrir fjölskyldur þeirra og samfélagið sem þeir búa í. Að því leyti sem ný tækifæri og markmið krefjast þess að nemendur sem eru komnir á efri ár feti nýjar brautir þurfa þeir að tileinka sér færni og þekkingu sem áður var þeim framandi. Evrópuverkefni og aðgerðir á borð við HeiM-verkefnið leitast einmitt við að búa þeim sem komnir eru á efri ár viðeigandi vettvang til að láta þessa nýju drauma rætast með hjálp aðferðafræði sem gerir þeim kleift að læra eitthvað nýtt og er jafnframt valdeflandi þar sem þeir öðlast nauðsynlega færni til að skapa og útfæra sínar eigin áætlanir og framtaksverkefni.

INNGANGUR

Þessi vegvísir um aðferðafræði leiðir í ljós að fræðsla eldri nemenda í nýstárlegu námsumhverfi ýtir undir að námið gegni þýðingarmiklum tilgangi og geri eldra fólki jafnframt kleift að gegna virkara hlutverki í samfélaginu. Aðferðafræðin sem hér er lýst víkur frá dæmigerðum kenningum innan uppeldis- og kennslufræði (e. pedagogy) og kennslufræði fullorðinna (e. andragogy) og beinir sjónum að raunverulegum þörfum nemenda á efri árum með því að beita nýstárlegum aðferðum sem grundvallast á gagnrýnni kennslufræði eldra fólks (e. Critical geragogy, (CGD)), eins og Formosa (2011, 2019, 2020) hefur talað fyrir, þar sem nemandinn er í þungamiðju lærdómsferlisins og menntun verður raunhæft tæki til valdeflingar, frelsunar og umskipta. Ólíkt gagnrýnni kennslufræði eldra fólks miðar þessi reynsla þó ekki að mjög byltingarkenndum og róttækum breytingum á viðhorfum samfélagsins, einkum vegna þess að slíkar breytingar krefjast sértækrar pólitískrar aðgerðaáætlunar sem fellur utan sviðs þessa vegvísis. Auk þess virðast stök tilvik þar sem nálgun CGD er beitt ekki gefa þær niðurstöður sem búist var við (Formosa & Galea, 2020). Þess í stað er verkefni okkar ætlað að ná fram raunhæfum niðurstöðum sem hafa áhrif á samfélagið á vettvangi og jafnframt að leitast við að styrkja jákvæða ímynd eldra fólks sem marktækra samfélagslegra áhrifavalda.

ÁÆTLUN VERKEFNISINS UM GÓÐAR STARFSVENJUR

Fordæminu um góðar starfsvenjur, sem sett er fram í þessum vegvísi um aðferðafræði, er ætlað að þjóna sem viðmið við útfærslu á gagnrýnum starfsvenjum í símenntun eldra fólks á grundvelli eftirfarandi meginreglna:

- námskeiðsáætlanir þurfa að hafa mikilvægi fyrir eldra fólk
- nám og ný færni þarf að hafa ákveðinn tilgang
- þörf er á áætlunum sem gera eldra fólki kleift að taka virkan þátt í samfélaginu
- eldra fólk þarf að hafa tækifæri til að umbreyta og bæta líf sitt
- finna þarf leiðir til að tryggja jákvæð áhrif á samfélagið
- niðurstöður þurfa að beinast að því að undirstrika mikilvægi eldra fólks í samfélaginu

INNGANGUR

Að því er varðar HeiM-verkefnið sneri fyrsti áfangi þess að því að velja viðfangsefni sem gæti bæði verið áhugavert og viðeigandi fyrir fólk sem komið er yfir fimmtugt. Greining á fyrri rannsóknum á áhugasviðum eldra fólks (Bru & Alesón-Carbonell, 2017; Bru Ronda, Alesón-Carbonell & Pin Medina, 2016; Bru Ronda, Pina Medina, et al., 2016) leiddi til þess að fyrir valinu varð arfleifð, nánar tiltekið hönnun leiða að arfleifðinni, sem þungamiðja þessa verkefnis. Markmiðið sem unnið var að var einkum að útfæra námskeiðsáætlun sem gæti hjálpað eldra fólki til að læra um:

- auðlindir menningararfs sem er að finna í umhverfi þeirra
- mikilvægi menningararfs sem hluta af sameiginlegri ímynd Evrópu
- mikilvægi virkrar öldrunar
- gagnsemi af líkamlegri virkni í þágu heilbrigðis á efri árum
- notkun upplýsinga- og samskiptatækni, og
- not fyrir enska tungu sem tæki til miðlunar og samskipta í alþjóðlegu umhverfi

Þegar nemendur höfðu öðlast, þróað eða bætt færni sína og þekkingu fólst næsti áfangi námskeiðsáætlunarinnar í því að skapa ferlinu í heild félagslega og umbreytandi vídd í anda uppbyggjandi kenninga Vigotskys um nám (Fleer, 2016). Andstætt hefðbundinni kennslufræði þar sem menntun lýkur með mati á fenginni þekkingu eða færni gerði HeiM-verkefnið nemendum mögulegt að stíga skrefi lengra og hagnýta nám sitt á virkan hátt sem gerir þeim kleift að:

- verða menningarlegir fulltrúar sem geta kynnt menningararfleifð á skilvirkan hátt
- geta, sem menningarlegir fulltrúar, lagt nákvæmt mat á mikilvægi minjastaða fyrir eldri gesti
- ýta undir heilbrigð viðfangsefni meðal fólks í sama aldurshópi
- hvetja til heilsusamlegra og öruggra heimsókna á minjastaði og
- veita ferðaþjónustuaðilum tæki til að kynna leiðir að menningarfinum sérstaklega fyrir eldra fólki

INNGANGUR

Lokaáfangi verkefnisáætlunarinnar var síðan lykillinn að því að skapa reynslu sem stuðlar að umbreytingum, þar sem verkefnið snýst ekki aðeins um nám og nýja færni heldur einnig um möguleika á að þróa nýja hæfileika ásamt því að meta námið og beina því á nýjar brautir ef þörf krefur. Endanlegt takmark, þ.e. hönnun leiða að menningararfinum í þessu tilviki, náðist með fullnægjandi hætti.

HeiM-verkefnið, sem var styrkt af Erasmus+-áætlun Evrópusambandsins, veitti einnig tækifæri til að vinna í fjölþjóðlegu og fjöltyngdu umhverfi, sem ekki aðeins gaf færi á gagnkvæmri miðlun menningararfs milli samstarfslandanna heldur einnig nýstárlegum námsaðferðum, jafnframt því að vekja athygli á þörfinni til að vinna að viðurkenningu á mikilvægi eldra fólks í evrópsku samfélagi. Auðvelt er að yfirfæra bæði aðferðafræðina sem mótuð var og afurðirnar sem eldri nemendur sköpuðu á önnur lönd og annað námsumhverfi, sem að auki skapar hentug skilyrði til þýðingarmikils lærdóms í þágu umbreytinga.

Að lokinni umfjöllun um fræðilegar forsendur þeirrar nýstárlegu aðferðafræði sem beitt var útskýrir þessi vegvísir um aðferðafræði mikilvægi meginviðfangsefnisins sem HeiM-verkefnið snýst um, þ.e. menningararfs og virkrar öldrunar fyrir eldra fólk. Enn fremur verður í vegvísinum lögð áhersla á framkvæmdaþætti ásamt þeim niðurstöðum sem fengust í öllum fjórum samstarfslöndunum.

SAMSTARFSAÐILAR

SAMSTARFSAÐILAR

PERMANENT UNIVERSITY OF THE UNIVERSITY OF ALICANTE
SPÁNN

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

U3A REYKJAVIK
ÍSLAND

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

DEMOCRATIC SOCIETY EAST FOUNDATION
PÓLLAND

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

PUBLIC OPEN UNIVERSITY OF ZAGREB
KRÓATÍA

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

SPÁNN

PERMANENT UNIVERSITY OF THE UNIVERSITY OF ALICANTE

Permanent University of the University of Alicante (Símenntunarskóli háskólans í Alicante, skammst. UPUA á spænsku), sem stýrir þessu verkefni, er vísinda-, menningar- og félagsmálaáætlun, þróuð af háskólanum í Alicante, sem er ætlað að efla vísindi og menningu, sem og samskipti þvert á aldurshópa, með það fyrir augum að auka lífsgæði eldri borgara og hvetja til virkrar þátttöku þeirra í þróttmiklu félagsstarfi í Alicantehéraði. Héraðið liggur við suðausturströnd Íberíuskaga og tilheyrir sjálfsstjórnarsvæðinu Valenciafylki.

Símenntunarskólinn var stofnaður 1999 og nemendur hans, um 1500 talsins, skiptast milli tveggja háskólamiðstöðva þar sem 174 mismunandi námskeið eru í boði. Það sem helst einkennir starfsemi skólans er mikill athafnakraftur og virk þátttaka fyrrverandi og núverandi nemenda.

Auk formlegra námskeiða skólans er margvísleg starfsemi í boði í samvinnu við skrifstofu varaforseta námskrár- og kennslusviðs, þ.m.t. málstofur og vinnustofur, fyrirlestrar, starfsemi utan ramma kennslunnar og þátttaka í innlendum og alþjóðlegum verkefnum. Það er einmitt á þessum vettvangi sem Símenntunarskólinn hefur öðlast víðtæka reynslu, enda hefur hann allt frá 2002 tekið þátt í ýmsum Evrópuverkefnum sem snúast um nýja tækni, virkni og betri lífsgæði á efri árum, heilbrigði, kennsluaðferðir, menningarlega samþættingu, miðlun á sviði menningararfs og tungumáls, greiningu og mat á háskólakennslu og þjálfun fyrir eldra fólk: EuCoNet, SENNET, ELiLL, SENIOR, EHLE, Lifestyles Revisited, LICO, PPS, BALL og TICTac+55, svo nokkur séu nefnd.

Sjálfboðastarf sem nemendur Símenntunarskólans hafa þróað með okkar stuðningi veitir einnig stöðuga hvatningu. HeiM-verkefnið á í raun uppruna sinn í verkefni með heitinu *Peripatéticos* (e. Peripatetics, farandkennsla) sem er klúbbur eldri nemenda sem hittast vikulega og fara í heilsubótargöngur um Alicante og finna jafnframt og ræða áhugaverð söguleg og menningarleg atriði sem tengjast borginni og nágrenni hennar. Megintilgangur þessa klúbbs er að hvetja til hreyfingar, efla áhuga eldra fólks á menningu, efla félagsleg tengsl og berjast gegn einmanaleika.

U3A REYKJAVIK

U3A Reykjavík, Háskóli þriðja æviskeiðsins, eru frjáls félagasamtök fólks á þriðja æviskeiðinu, þ.e. fólks yfir fimmtugt, sem vill halda áfram að fræðast og fræða og deila þekkingu sinni og reynslu með öðrum. Samtökin voru stofnuð 2012 og eru fyrstu U3A samtök á Íslandi. U3A Suðurnes voru síðan stofnuð 2016. Samtökin taka þátt í alþjóðahreyfingu U3A með aðild að AIUTA (International Association of Universities of the Third Age). AIUTA samstarfið sem byggir á ævinámi hefur reynst mikilvægt til þess að auka lífsgæði eldra fólks með því að bjóða menntun og fræðslu og stuðla að virkni á efri árum.

U3A Reykjavík hafði forgöngu um og tók þátt í samstarfi um verkefnið BALL (Be Active through Lifelong Learning) sem styrkt var af Erasmus+ áætlun Evrópusambandsins. Verkefninu lauk 2016 með útgáfu leiðbeininga og tillagna um það hvernig best megi undirbúa sig fyrir þriðja æviskeiðið. Bókinni *„Til móts við þróttmikið þriðja æviskeið“,* þar sem leiðbeingarnar og tillögurnar er að finna, hefur verið dreift víða um heim og hlotið mikið lof. BALL verkefnið hlaut gæðaviðurkenningu Erasmus+ áætlunarinnar á Íslandi á sviði fullorðinsfræðslu í nóvember 2017. Nýtt verkefni „Catch the BALL“, sem einnig naut styrks Erasmus+ áætlunarinnar, tók við, þróaði áfram og hrinti í framkvæmd mikilvægustu tillögum BALL. Þessu verkefni lauk um mitt ár 2018, meðal annars með opnun vefsetursins “Vöruhús tækifæranna fyrir þriðja æviskeiðið” (Warehouse of Opportunities). U3A Reykjavík leiddi þróun vöruhússins og sér nú um rekstur íslenska og evrópska vöruhússins. Alþjóðleg matsnefnd Catch the BALL verkefnisins hrósaði vöruhúsinu sérstaklega við lokamat þess. Árið 2018 komst Vöruhús tækifæranna í úrslit í alþjóðlegu samkeppninni Silver Eco and Aging Well.

Í starfi U3A Reykjavík hefur íslenskur menningararfur iðulega verið á dagskrá með erindum og skoðunar- og fræðsluferðum. Þar hefur reynst mögulegt að vekja athygli á hinum mörgu hliðum sögu þessarar þjóðar allt frá landnámi og miðöldum til nútímans. Tengsl íslensks menningararfs við önnur lönd hafa einnig verið könnuð og nefna má erindi og fræðslu um fornleifar og þróun byggðar í Reykjavík. U3A Reykjavík hefur því með virkum hætti stuðlað að því að setja gildi menningararfsins og þekkingu á honum á dagskrá þriðja æviskeiðsins.

PÓLLAND
DEMOCRATIC SOCIETY EAST FOUNDATION

The Democratic Society East foundation (DSE) eru frjáls félagasamtök í almannaþágu í Póllandi sem voru stofnuð haustið 2002. Megintilgangur þeirra er að kanna og stuðla að verkefnum sem miða að því að efla borgaralegt samfélag í löndum sem eru á umbreytingaskeiði. Samtökin hafa frá upphafi unnið að þróun og útfærslu framtaksverkefna sem snúast um verndun lýðræðis og borgaralegs samfélags og hafa jafnframt stutt við nærsamfélög. Mörg þessara verkefna hafa verið yfirfærð í rannsóknar- og þróunarverkefni á vegum samtakanna.

Innan ramma þessarar starfsemi er lögð mjög mikil áhersla á vinnu með þessum sérstaka hópi eldra fólks, þar sem hætta er á félagslegri einangrun hans. Einstaklingar innan hópsins eru nátengdir heimabyggð sinni og eru hornsteinn pólsks samfélags, einkum með tilliti til sívaxandi fjölda eldra fólks. Innan ramma þessarar starfsemi hefur stofnunin allt frá 2007 unnið með þjóðfélagshópi eldra fólks í Varsjá og rekið þar opinn háskóla þriðja æviskeiðsins, sem hefur að meginmarkmiði að veita þeim akademíska og menningarlega fræðslu í háum gæðaflokki.

Samtökin standa fyrir margvíslegum námskeiðum, menningarviðburðum, fræðslu um heilbrigði og hreyfingu, skoðunarferðum í tengslum við menningararf og ferðum sem eru sérsniðnar að þörfum og áhugasviðum eldri borgara. Þetta starf er skipulagt fyrir hvert kennsluár innan ramma kennsluáætlunar sem rúmar starfsemi jafnt innan Póllands sem utan.

Samtökin leggja enn fremur mikla áherslu á þætti sem tengjast menningararfinum og kynningu á menningunni. Þessi málefni eru reyndar grundvallarþáttur í námskeiðsáætlun opna háskóla þriðja æviskeiðsins og meðal helstu áhugasviða nemenda, af þessum sökum kemur þetta verkefni nemendum og kennurum til góða með beinum hætti. Samtökin veita þjálfun í undirbúningi skoðunarferða til áhugaverðra staða sem tengjast menningararfi, sem útfærsla virkra leiða að menningararfinum getur síðan byggst á. Enn fremur standa þau fyrir öflugu kerfi til miðlunar og nýtingar niðurstaðna og þekkingar gegnum innlent og alþjóðlegt tengslanet sitt (við önnur lönd Austur-Evrópu).

KRÓATÍA
PUBLIC OPEN UNIVERSITY OF ZAGREB

The Public Open University of Zagreb (Opni almenni háskólinn í Zagreb, skammst. POUZ) er stærsta stofnunin í Króatíu sem er ekki rekin í hagnaðarskyni og sinnir símenntun eldra fólks. Opni almenni háskólinn rekur sögu sína til ársins 1907, þegar hann var stofnaður sem viðauki við háskólann í Zagreb. Borgaryfirvöld Zagreb stóðu að stofnun skólans, sem hefur unnið að því á aðra öld að uppfylla þörf fyrir fullorðinsfræðslu.

Háskóli þriðja æviskeiðsins (U3A) er deild innan Opna almenna háskólans í Zagreb (POUZ) og hefur boðið fólki 55 ára og eldri ýmsar námsleiðir s.l. 27 ár.

U3A er afrakstur samstarfs POUZ og hug- og félagsvísindadeildar háskólans í Zagreb. U3A samanstendur af skipulagseiningu sem sér um fræðslu- og menningarstarfsemi. Þessi starfsemi nær yfir vítt svið námskeiða sem beinast að eldra fólki, s.s. óformleg námskeið í erlendum tungumálum, tölvunámskeið, fyrirlestra og vinnustofur um sagnfræði, myndlist, listasögu, heilbrigðismál o.s.frv. Virðisauki námskeiðanna að því er varðar menntun felst í þessu, en einnig í möguleikanum á að velja hvers konar þekkingarauka menn óska eftir og á hvaða stigi.

Námskeiðin fara fram á vetrarmisserinu (sem hefst um miðjan október), vormisserinu (sem hefst í byrjun febrúar) og í sumarskóla (í júní). Fyrirlestrar eru einu sinni í viku, í samtals 60 lotur á ári. U.þ.b. 900 manns skrá sig í námskeið á vegum U3A á hverju ári. Auk fyrirlestra stendur U3A fyrir margs konar starfsemi utan námskeiða. Þar má nefna kvikmyndaklúbb, ferðir á söfn og sýningar, opna fyrirlestra o.s.frv. Mikilvægt er að taka fram að virðing er borin fyrir því að hóparnir séu opnir, sem og fyrir jafnræði milli nemenda og leiðbeinenda, sem gerir nemendum kleift að koma eigin þekkingu og reynslu á framfæri í námskeiðunum og verða þannig frumkvöðlar í beitingu aðferðafræði við fullorðinsfræðslu fyrir eldra fólk.

U3A gefur einnig út vefritið Treća Mladost (Þriðja æskan) og tekur þátt í fjölda Evrópuverkefna. U3A er aðili að IAUTA (Alþjóðasamband háskóla þriðja æviskeiðsins) og Alþjóðasambandi DANET (Samstarfsnet félagasamtaka í Evrópulöndum á Dónársvæðinu).

NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR Í FULLORÐINSFRÆÐSLU FYRIR ELDRA FÓLK

NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR Í FULLORÐINSFRÆÐSLU FYRIR ELDRA FÓLK

www.heimheritage.eu

Nýstárlegum aðferðum í fullorðinsfræðslu fyrir fólk sem komið er yfir fimmtugt verður hrint í framkvæmd og hafa þær tvíþættan tilgang: annars vegar að hvetja leiðbeinendur til að nota nýja tækni og tól og hins vegar að þjálfa eldra fólk í að tileinka sér nýja færni. Nýstárlegt verklag þarf að bæta nýju sjónarhorni, þ.e. breytingum, við fyrirliggjandi starfsvenjur. Þess vegna er í fyrsta lagi nauðsynlegt að greina hvað er nýstárlegt í huga okkar og hvernig við getum innleitt það og sannreynt að það fræðslustarf og nám sem lagt er upp með sé nýstárlegt í raun og veru. Í þessum hluta vegvísisins um aðferðafræði er að finna tillögur um viðmiðanir sem geta orðið leiðbeinendum leiðarljós við að ákvarða umfang og einkenni þeirra nýjunga sem kynntar eru til leiks. Í öðru lagi er því lýst hvernig slíkum viðmiðunum hefur verið beitt sérstaklega í HeiM-verkefninu í þeim tilgangi að leggja fram nýstárlega námskeiðsáætlun fyrir eldra fólk, sem getur ýtt undir virka öldrun og skilvirka samfélagslega þátttöku.

HVERJAR ERU VIÐMIÐANIRNAR UM NÝSTÁRLEGA FULLORÐINSFRÆÐSLU FYRIR ELDRA FÓLK? FULLNÆGJA AÐFERÐIRNAR Í HeiM-VERKEFNINU (ÞESSUM) VIÐMIÐUNUM UM NÝJUNGAR?

Tihomir Žiljak (Deildarstjóri þróunar, símenntunar og ESB-verkefna við Opna almenna háskólann í Zagreb)

Nýjungar í fræðslustarfi snúast um að breyta hefðbundnum starfsvenjum og innleiða nýjar vinnuaðferðir sem eru frábrugðnar þeim sem fyrir voru. Auk þess að breyta því hvernig við vinnum eru teknar upp nýjar leiðir til þess að nálgast viðfangsefni námsins. Samkvæmt þeirri nálgun sem fylgt er í HeiM-verkefninu er þetta ferli tengt námi á efri árum og litið á það sem hluta af ævilöngu námsferli. Pasi Sahlberg (2009, p. 58) „Nauðsyn til að fella sköpunargleði og nýbreytni inn í ævinám kallar á gagngera endurskoðun á námskrám fyfrir fullorðinsfræðslu, svo nemendur verði sannfærðir um eigin getu og þeir geti orðið virkir þátttakendur í samfélaginu, færir um að móta nýjar hugmyndir í umhverfi sínu og samfélagi“[1]. Þess háttar nýjungar geta einungis orðið til sem sameiginlegt og samræmt átak fagfólks og nemenda sem taka þátt í lærdómsferlinu. Þessir þátttakendur innleiða ýmsar nýjungar sem verða til þess að breyta starfsháttum, endurskapa skipulagið,

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"

taka upp nýja tækni eða endurskipuleggja þá þætti sem þegar eru fyrir hendi. Nýsköpun og nám hafa einnig í för með sér ný gildi. Af þessum sökum er mikilvægt að um sé að ræða ævinám, af því að allir sem að því koma þarfnast þess að lærdómur sé áframhaldandi og samfelldur ef nýjungar eiga að geta haslað sér völl.

Auk þess sem nefnt er hér að framan getur nýsköpun ekki aðeins veitt ferskar lausnir eða rutt hefðbundnum hindrunum úr vegi, heldur opnar hún einnig fyrir nýja möguleika á að bæta við kennslu þannig að lærdómsferlið geri kerfinu kleift að laga sig að nýjum aðkomuleiðum sem nemendur nýta sér til að læra Redding, Twyman, & Murphy, 2013).

Samkvæmt Brooks, C., Gyorke, A. og Morril (2013) ætti sú nýsköpun sem er mikilvæg og stuðningsins virði meðal annars að fela í sér eftirfarandi:

- Hugvit (t.d. getur nýsköpun greint nýtt viðfangsefni sem þarf að leysa eða nýja nálgun til að leysa eldra viðfangsefni?)
- Nytsemi (t.d. að hvaða marki hæfir fyrirhuguð lausn eðli viðfangsefnisins?)
- Verkun (t.d. hvaða vísbendingar eru um að nálgunin skili ætluðum árangri?)
- Framkvæmanleika (t.d. hver er ætlaður líftími verkefnisins og hversu sjálfbært virðist það vera?)
- Áhættustjórnun (t.d. hvernig tekur verkefnistillagan á óvissuþáttum?) og
- Mótstöðu (t.d. hversu jákvæð verða viðbrögð við fyrirhuguðum starfsháttum eða lausnum og innleiðing þeirra ?)

Öllum þessum viðmiðunum um nýsköpun hefur verið fullnægt í undirbúningi og framkvæmd HeiM-verkefnisins, sem felur í sér frávik frá hefðbundnum kennsluaðferðum í háskólum þriðja æviskeiðsins, sem byggjast á föstum nemendahópum og vikulegum fyrirlestrum. Virkni, mikilvægi menningararfs og notkun nýrrar tækni eru þættir sem tengjast nú í vettvangsvinnu, sem auðveldar líkamlegan hreyfanleika eldra fólks, stuðlar að varðveislu menningararfs og greiðir fyrir rannsóknum á öðrum menningarheimum. Þannig líta nýjar vinnuaðferðir ljósið, ný gildi bætast við, ný tækni er kynnt til sögunnar og verklag er tekið up í sameiningu, en allt þetta eflir gildi skapandi náms. Þeir sem eiga hlut að máli eru bæði virkir þátttakendur í verkefninu og taka þátt í að móta það og þeir læra einnig hvernig þessar nýjungar geta mætt settum viðmiðunum um nytsemi,

framkvæmanleika og mótstöðu. Verkefnið gerir kleift að láta nemendum í té ferskar lausnir (þroskandi lærdóm um menningararf og virka öldrun) samhliða nýjum leiðum og tækni sem þeir geta notað til að læra á nýstárlegan hátt (skapandi skrif á Wikiloc©).

Einnig má segja að þetta verkefni kynni til sögunnar nýjungar sem tengjast sjálfbærum og nýtilegum breytingum sem geta orðið á starfsháttum háskóla þriðja æviskeiðsins og skyldra aðila.

NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR FYRIR ELDRI NEMENDUR

Marián Alesón-Carbonell (Dósent í ensku við Háskólann í Alicante)

Hlutverk háskóla þriðja æviskeiðsins (U3A-skólar), endurmenntunardeilda háskólanna og annarra sambærilegra stofnana er að „stuðla að því að lengja lífslíkur með því að bjóða vitsmunaleg og efnisleg skilyrði til virkrar öldrunar”[2] (AIUTA, 2014). Í starfsemi sinni vinna þessar stofnanir ekki aðeins í þágu „menningarlegrar og félagslegrar eflingar eldri borgara“[3] heldur berjast þær einnig gegn aldursfordómum og dæmigerðum og neikvæðum staðalímyndum eldra fólks. Þessi þjóðfélagshópur er álitinn vera „góðhjartaður, þakklátur eða hlýr, en ekki mjög fær, greindur né duglegur“[4] (Fernández-Ballesteros, Olmos, Pérez-Ortiz, & Sánchez-Izquierdo, 2020, bls. 2). Af þessum sökum er brýnt að vekja almenning til vitundar um árin eftir starfslok og um gildi þriðja æviskeiðsins, þar sem eftirlaunaárin „verði að öllum líkindum þriðjungur ævinnar, þökk sé auknum lífslíkum“[5] (Bru & Alesón-Carbonell, 2017, bls. 41).

Menntun er meðal þess sem gagnast best í baráttunni gegn mismunun og klisjum. Hún getur annars vegar þjálfað eldri borgara til að ná árangri við að sýna umhverfinu að þeim sé ekki ofaukið heldur séu þeir virkir og skapandi þátttakendur í þjóðfélaginu, og hins vegar vakið samfélagið til fullrar vitundar um þann auð og þann árangur sem má rekja beint til athafna eldri borgara. Þetta sérstaka samhengi krefst þess að fyrir hendi séu kennsluaðferðir sem ganga lengra en hefðbundin uppeldis- og kennslufræði eða jafnvel lengra en kennslufræði fullorðinna. Nú á dögum þurfa fullorðnir nemendur að geta „greint, gagnrýnt og íhugað félagslega

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”.

stöðu sína; skynjað aukinn styrk sinn og notað þessa aðstöðu til hins betra“[6] (Ramírez Gómez, 2016, bls. 142). Á þessum grundvelli hefur Alþjóðaheilbrigðisstofnunin skilgreint virka öldrun sem „ferli við að hámarka tækifæri […] með það fyrir augum að auka lífsgæði fólks eftir því sem það eldist“[7] (WHO, 2002, bls. 12, 2015, bls. 248). Þetta ferli við að „hámarka tækifæri“[8] gerist ekki sjálfkrafa þegar við eldumst; samhengið, markmiðin, þeir styrkleikar og sú færni sem nauðsynleg er til aðlögunar að þessum miklu breytingum er gersamlega frábrugðið öllu sem viðkomandi einstaklingur hefur upplifað áður; af þessum sökum þarf menntun og starfsþjálfun að gegna grundvallarhlutverki á þessu mikilvæga skeiði í lífi okkar (Bru & Alesón-Carbonell, 2017).

Eru hefðbundnar kennsluaðferðir hentugar fyrir eldri nemendur?

Meðal þeirra vandamála sem oftast hafa komið í ljós í sambandi við símenntun eldra fólks er sú staðreynd að hefðbundnar kennsluaðferðir hafa ekki gefist vel eða hafa ekki gefið þann árangur sem vænst var. Helsta ástæðan fyrir því að illa tekst til er að eingöngu er lögð áhersla á að vinna bug á námserfiðleikum eldri nemenda (t.d. minnisörðugleikum, líkamlegri hömlun, einbeitingarskorti...) í stað þess að þróa námsumhverfi sem er heppilegt fyrir þessa nemendur. Auk þess hefur ekki verið auðvelt að laga þessar hefðbundnu aðferðir að námskröfum eldra fólks. Mestu skiptir í þessu samhengi að hefðbundin kennslufræði snýst um að þroska þá sérstöku hæfni og færni sem ungir nemendur munu þarfnast til þess að geta spjarað sig og mætt þeim kröfum sem gerðar eru til fullorðinna. Augljóslega samrýmast slík markmið ekki þörfum og aðstæðum nemenda sem komnir eru á efri ár; af þessum sökum virðist nauðsynlegt að finna nýtt viðmið fyrir menntun nemenda á efri árum.

Kennslufræði fullorðinna (enska *andragogy*) sem sérstakt fagsvið, sem Alexander Kapp kynnti fyrstur til sögunnar árið 1933 (O’Toole & Essex, 2012) og sem öðlaðist ekki viðurkenningu fyrr en með birtingum verka Malcolm Knowles á áttunda og níunda áratug 20. aldar, fól í sér mikilvægar nýjungar fyrir hefðbundið hugmyndakerfi kennslufræðinnar. Með áherslu þessa fagsviðs á fullorðinsfræðslu var barist fyrir því sjónarmiði

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”.

að nauðsynlegt væri bæði að taka mið af aðstæðum nemenda og að leita nýrrar aðferðafræði sem félli betur að þörfum þeirra og markmiðum. Innan kennslufræði fullorðinna ríkir sameiginlegur skilningur á að fullorðnir nemendur hafi þörf fyrir annars konar kennslufræði (Chen, 2013; Foote, 2015; Gibbons & Wentworth, 2001; Hill, 2000; Holton, Wilson, & Bates, 2009; Ozuah & Chairman, 2005). Þetta nýja viðmið beindi sjónum að fullorðnum nemendum sem hafa þörf á að bæta við þekkingu sína, auka færni sína eða öðlast nýja hæfni til þess að geta aðlagast síbreytilegum vinnumarkaði. Almennt má segja að kennslufræði fullorðinna snúist um að fyrirkomulag fræðslu fullorðinna og sé undir stjórn nemandans með áherslu á að leysa viðfangsefni, sé byggð á fyrri reynslu, komi að beinum notum, fullnægi tiltekinni þörf og stjórnist af innri hvötum.

Menntunarfræði öldrunar, kennslufræði eldra fólks og gagnrýnin kennslufræði eldra fólks

Enda þótt kennslufræði fullorðinna (enska: andragogy) hafi verið velkomin nýjung fyrir fullorðna í samanburði við hefðbundna uppeldis- og kennslufræði vanrækti hún sérstök hugðarefni fullorðinna nemenda sem eru komnir á efri ár, en þeir hafa ekki sömu brýnu þörf fyrir hagnýta þekkingu og yngri fullorðnir nemendur. Langflestir þeirra sem taka þátt í námskeiðum á vegum einhvers af háskólum þriðja æviskeiðsins hafa þegar hætt starfi vegna aldurs og því stjórnast áhugi þeirra á námi ekki af kröfum atvinnulífsins, heldur frekar af innri þörf þeirra til að halda áfram virkni, til að auðga andann og til að leggja sitt af mörkum í þágu þjóðfélagsins. Þeir skrá sig á á símenntunarnámskeið af margvíslegum ástæðum sem eru:

- að bæta við þekkingu sína
- að auka færni sína
- að kynnast fólki
- að öðlast nýja hæfni og kunnáttu
- að aðlagast síbreytilegum heimi
- að aðlagast nýjum félagslegum, menningarlegum og hagrænum aðstæðum
- að læra lærdómsins vegna (það sem ekki gafst kostur á að læra á yngri árum)
- að auka lífsgæði sín
- að taka virkan þátt í lifandi, félagslegri og fjölbreyttri starfsemi

- að viðhalda félagslegri þátttöku, og
- að öðlast áhrif í samfélaginu.

Þessar væntingar sem taldar eru upp hér á undan mynda nýjan grundvöll fyrir námi, sem hefur í för með sér nýjar þarfir og nýjar kröfur. Menntunarfræði öldrunar, sem leit dagsins ljós á áttunda áratug síðustu aldar og var síðan skilgreind sem "nám eldra fólks" undir lok aldarinnar, til aðgreiningar frá menntun á sviði öldrunarfræði, hefur síðan öðlast fast land undir fótum sem fræðilegur rammi um kennslu og nám eldra fólks á síðustu tveimur áratugum (Formosa, 2019).

Menntunarfræði öldrunar, sem lýsa mætti sem "samþættingu þeirra stofnana og aðferða sem varða þekkingu á öldrun og þörfum eldra fólks"[9], er regnhlífahugtak sem nær einnig yfir (a) *nám eldra fólks*, sem vísar beinlínis í það þegar eldra fólk ástundar nám og bætir þekkingu sína og (b) *kennslufræði eldra fólks,* sem snýst fremur um "stjórnun á skipulagi kennslu og náms"[10] fyrir eldra fólk, og leitast við að verða ný kenning á sviði menntunar (Formosa, 2012, bls. 38).

Kennslufræði eldra fólks hefur á vissan hátt öðlast þann sess sem uppeldis- og kennslufræði hefur gagnvart börnum og ungmennum, eða sem mótsvarar kennslufræði fullorðinna þegar yngri fullorðnir nemendur eiga í hlut. Þessi menntakenning leitast við að varpa ljósi á hvernig kennarar og aðferðafræði verða að aðlagast aðstæðum eldri nemenda. Þegar menntunar- og fræðslustofnanir sinna þjóðfélagshópi sem hefur yfirleitt verið vanræktur þegar kemur að námi eða öðrum félagsstörfum vegna þess að starfstengdu æviskeiði þeirra er lokið, hefur kennslufræði eldra fólks í sannleika sagt talið nauðsynlegt að beita gagnrýnu sjónarhorni. Gagnrýnin kennslufræði eldra fólks tekur "íhugandi afstöðu þar sem nemendur og leiðbeinendur fá tækifæri til að láta rödd sína heyrast og íhuga hvort innihald, stefna, félagslegt og pólitískt samhengi náms síðla á lífsleiðinni er viðeigandi og fullnægjandi."[11] Sumir höfundar telja þessa gagnrýnu verkun skipta höfuðmáli og jafnvel vera "bráðnauðsynlega"[12] í samhengi við nám eldri nemenda (sjá m.a. Creech & Hallam, 2015;

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".
12. "Must".

Formosa, 2011; Formosa & Galea, 2020; Ramírez Gómez, 2016). Vandinn við svo stífa stefnu er að ástundun námsins nær sjaldnast yfir alla áfanga hins gagnrýna ferlis og mjög erfitt reynist að koma á gagngerum umbeytingum í reynd, sem myndu skipta máli í lífi eldri fullorðinna nemenda (Formosa, 2012; Formosa & Galea, 2020).

Nýstárleg aðferðafræði HeiM verkefnisins

Aðferðafræðin sem beitt var í HeiM verkefninu fylgir kenningum í kennslufræði eldra fólks að því leyti að um er að ræða náms- og þjálfunaráætlun sem er sérstaklega byggð upp til þess að efla þekkingu og færni eldri fullorðinna og einkennist jafnframt af gagnrýnni afstöðu að því leyti sem hún leitast við að fullnægja þörfum á borð við: að þekking verði almenningseign; félagslega samþættingu og þátttöku; sköpun tækifæra og valdeflingu eldra fólks.

Valdefling eldri fullorðinna nemenda gerir þeim í reynd kleift að verða virkir gerendur sem geta skapað og hannað áhugaverða hluti eða sinnt gagnlegum viðfangsefnum í þágu þjóðfélagsins með því að nýta þá færni og þekkingu sem þeir hafa öðlast. Slík nálgun veldur e.t.v. ekki þeim algeru straumhvörfum sem gagnrýnin kennslufræði eldra fólks leggur áherslu á (Formosa & Galea, 2020), en hún mun vissulega hafa umtalsverð áhrif á samfélag þeirra. Enda þótt HeiM verkefnið fylgi ekki nákvæmlega pólitískri stefnu gagnrýnnar kennslufræði eldra fólks er “lykiltakmark” verkefnisins samt að sjá til þess að þessi þjóðfélagshópur hafi áhrif á samfélagið sem hann lifir og hrærist í (Formosa & Galea, 2020, bls. 62).

Aðferðafræðin sem kynnt er til sögunnar ætti að nýtast við að útfæra árangursrík þjálfunarnámskeið, sem eru rammi um félagslega virkni, þar sem tryggja þarf að námsferlið skili eftirfarandi þáttum (Alesón-Carbonell, 2015):

- frá AÐGERÐALEYSI til VIRKNI og SAMVIRKNI
- frá EINFÖLDUM til FLÓKINNA VERKEFNA
- frá AFMÖRKUÐU NÁMI til NÁMS SEM VELDUR STRAUMHVÖRFUM og
- frá EINANGRUN til FÉLAGSLEGRAR ÞÁTTÖKU.

NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR Í FULLORÐINSFRÆÐSLU FYRIR ELDRA FÓLK

Enda þótt allir fulllorðnir stundi ekki nám í sama tilgangi, af sömu hvötum eða með sömu áherslu og tiltekin námskeið geti sett mismunandi hömlur (Holton et al., 2009) er lykilatriði að námskeið fyrir eldri fullorðna bjóði sérsniðnar aðferðir sem hægt er að nota í reynd. Enn fremur ættu námskeið að gera fullorðnum nemendum kleift og auðvelt að þróa nýfengna þekkingu og færni á raunhæfan hátt. Þegar námskeið leiða ekki til þeirra umbreytinga sem stefnt var að er það vegna þess að fræðslustofnanir vanrækja áframhaldandi stuðning við framkvæmd þeirra eftir að þjálfuninni er lokið. Í stað þessa rýfur aðferðafræðin sem lýst er í þessum vegvísi hefðbundin mörk námskeiða með því að fella þætti á borð við þjálfun, eflingu eigin þroska, sköpunargleði og miðlun inn í námskeiðsáætlunina.

Til að draga saman þau nýstárlegu viðmið sem lýst var hér að framan má segja að aðferðafræðin sem kynnt er til sögunnar sé *skapandi*: hún hjálpar nemendum við að hanna nýtt efni og beita nýjum tækjum (nýjar virkar leiðir að menningararfinum, sem hlaðið er upp á Wikiloc© vefinn), sem gagnast bæði þeim sjálfum og öðrum (þeim sjálfum sem eldri ferðamönnum og starfsfólki í ferðaþjónustu sem getur innleitt leiðirnar). Enn fremur er afrakstur verkefnisins *skilvirkur* að svo miklu leyti sem verkefnið gefur einnig færi á tilraunum og prófun. Lokaútkoman er sömuleiðis *framkvæmanleg* vegna þess að fræðslunámskeiðið var útfært þannig að nemendur gætu tileinkað sér nauðsynlega hæfni til að ná tilætluðum árangri. Einnig er *áhættustjórnunarkerfi* fyrir hendi og hægt er að *aðlaga* afraksturinn að mismunandi þörfum. Að endingu skal nefnt að verkefnið hefur *viðnámsþol* þar sem nýtingaráætlun stýrir framtíðarnotkun og framkvæmd þess.

Síðast en ekki síst reyndist val umfjöllunarefnis einnig mikilvægt til þess að hanna þýðingarmikið verkefni fyrir eldri fullorðna. Við valið var stuðst við fyrri rannsóknir um virka öldrun og áhugasvið eldra fullorðins fólks. Aðdráttarafl menningar og ferðamennsku ásamt mikilvægi áframhaldandi virkni voru í fyrirrúmi (Bru Ronda et al., 2015; Guðjónsdóttir et al., 2016). Þetta er frumforsendan sem HeiM verkefnið er byggt á. Eftirfarandi kaflar lýsa mikilvægi allra þessara sjónarmiða fyrir eldri fullorðna nemendur.

SAMEIGINLEG ARFLEIFÐ: ELDRA FÓLK SEM TÚLKENDUR MENNINGARARFSINS

María del Rosario Navalón García (Prófessor í svæðabundinni landafræði við Háskólann í Alicante - Spáni)

Samfélagslegt gildi menningararfsins

Hugtakið arfleifð vísar til þess sem er talið þess virði að varðveita, óháð notagildi þess, í kjölfar einstaklingsbundins eða sameiginlegs ferlis, á tilteknum tíma og í tilteknum tilgangi. Þar sem það er félagslega skapað fyrirbæri hefur það ekki algilda merkingu og hefur auk þess verið breytingum undirorpið í tímanna rás, allt eftir áherslum hvers samfélags.

Þar sem nauðsynlegt reyndist að skilgreina hugtakið nánar voru sérfræðingar og þáttakendur í HeiM verkefninu þó sammála um að skilgreina arfleifð sem „heild efnislegra eða óáþreifanlegra menningar- og náttúrugæða, sem samfélagið hefur fengið í arf og þarf að standa vörð um og miðla til komandi kynslóða.“

Listinn yfir þessi gæði er langur. *Sérstaða* er mikilvægasti eiginleiki þeirra, þar sem hún vísar til gæða sem eru af skornum skammti eða sem ekki er hægt að endurskapa. Á hinn bóginn getur stök eining verið *dæmigerð* fyrir heilt tímabil. Aðrir hlutir geta sameinað gildi af efnislegum, tilfinningalegum, listrænum, persónubundnum og af fræðandi toga. Að ógleymdum hagsmunum sem tengjast ferðaþjónustu - og eru þar af leiðandi af efnahagslegum toga - sem eru framarlega meðal mikilvægustu verðmæta sem minjastaður getur fært samfélagi nútímans.

Menningararfur fyrir alla: að stuðla að þátttöku íbúanna

Alþjóðasamtök um verndun og viðhald menningarsögulegra minja og umhverfis þeirra (International Council on Monuments and Sites (ICOMOS)), hafa lýst yfir að "náttúru- og menningarfleifð er sameign allra. Sérhvert okkar hefur rétt til, og ber ábyrgð á, að skilja, virða og varðveita altæk gildi hennar.„[13]

Þar af leiðandi ræður þátttaka íbúanna úrslitum í viðleitni til þess að koma í veg fyrir vægðarlausa umbreytingu félagslegra tengsla og landslags þegar unnið er að eyðingu umhverfis sem felur í sér viðurkennt minjagildi.

---

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”.

NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR Í FULLORÐINSFRÆÐSLU FYRIR ELDRA FÓLK

www.heimheritage.eu

Með þátttöku sinni geta borgarar unnið með stofnunum sem sinna rannsóknum og verndun með áherslu á verðmæti arfleifðarinnar. Þannig mun þátttaka þeirra í að miðla gildum menningararfleifðarinnar á beinskeyttari og persónulegri nótum verða til þess að efla tilfinningu almennings fyrir því að þetta séu þeirra eigin verðmæti og þeir taki virkari þátt í verndun þeirra.

Sameiginleg arfleifð: menningararfleifð Evrópu, saga hennar og sameiginleg gildi fyrir íbúa álfunnar

Landamæri í Evrópu hafa verið síbreytileg í aldanna rás þar til þau hurfu alveg í Evrópusambandi 21. aldar, og fólk og hugmyndir geta streymt óhindrað innan Sambandsins. Allar þessar breytingar hafa orðið til þess að mynda tvíþætta arfleifð: (a) sameiginlega arfleifð, sem staðfestir tilfinningu fyrir einingu og fyrir því að tilheyra sameiginlegri heild, og (b) eigin menningararfleifð, sem dregur fram hið sértæka og einstaklingsbundna. Útbreiðsla þekkingar á gildum beggja þessara tegunda arfleifðar, auk þess að varðveita þær og virða, eru meðal hornsteina heildstæðs samfélags þar sem allir íbúar eru sameinaðir án þess að glata sjálfsvitund sinni. HeiM verkefnið hefur snúist um að finna og miðla þessari fjölbreytni.

Túlkun menningararfsins: tæknilega hliðin

Minjavarsla er stundum í höndum sérfræðinga sem vinna að rannsóknum og varðveislu á grundvelli hinna ýmsu faggreina sinna. Þeir hafa þó ekki alltaf vald á viðeigandi miðlunartækjum, sem verður stundum til þess að verðmætin eru kynnt gestum á óaðlaðandi hátt. Þetta verður til þess að fólk missir áhugann þegar of erfitt reynist að fylgja mjög tæknilegum útskýringum eða gestir finna ekki atriði sem þeim finnst skipta máli, og skilaboðin sem eiga að höfða til vitundar og vekja umhugsun missa gjarnan marks.

Ef almenningur á að geta skilið menningararf og njóta hans til fulls þarf að miðla gildum hans á notalegan og skýran hátt. Túlkun hefur reynst heppilegasta samskiptaleiðin til að vekja vitrænar og tilfinningalegar tengingar almennings við þá minjastaði sem heimsóttir eru. Viðeigandi túlkun gerir gestum kleift að draga sínar eigin ályktanir og kunna enn betur að meta menningararf.

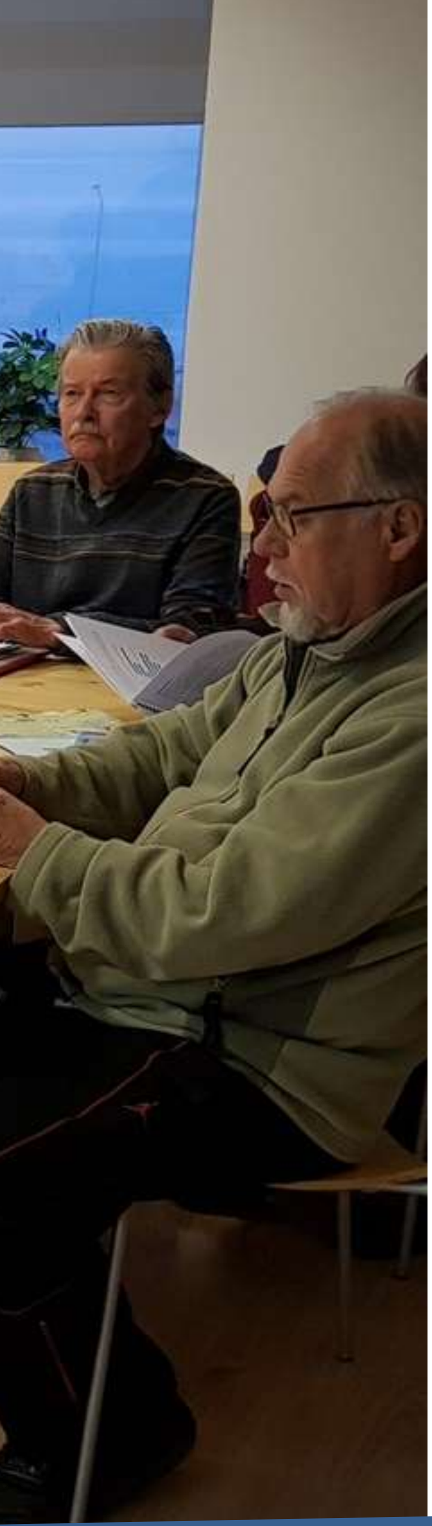
NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR Í FULLORÐINSFRÆÐSLU FYRIR ELDRA FÓLK

Mikilvægi túlkunartækni er ótvírætt og því hefur slík tækni verið óaðskiljanlegur hluti aðferðafræðinnar sem unnið var eftir við hönnun leiðanna í þessu verkefni.

Hlutverk eldra fólks í túlkun: félagsleg samþætting og sjálfboðastarf

Menningararfi er miðlað frá einni kynslóð til annarar og eldra fólk gegnir lykilhlutverki í þessu ferli. Í önn daglegs lífs tökum við oft ekki eftir þeirri ríkulegu arfleifð sem er að finna allt í kringum okkur, þótt hún sé rétt við nefið á okkur, þar sem hana er að finna í matarhefðum, þjóðsögum og þjóðlegum fróðleik, náttúrunni eða hversdagslegum hlutum, svo eitthvað sé nefnt. Þekking á umhverfinu, ásamt þeirri reynslu sem fólk hefur öðlast á langri starfsævi, þýðir að eldra fólk getur, með nauðsynlegri þjálfun, orðið að lykilpersónum, ekki aðeins við túlkun menningararfsins heldur líka fyrir aðgengi að honum.

Sjálfboðastarf eldra fólks sem fæst við rannsóknir, miðlun og varðsveislu menningararfs stuðlar að því að viðhalda líkamlegri og andlegri virkni og viðheldur tilfinningu fyrir því að gera gagn og taka fullan þátt í samfélaginu.



HREYFING OG JÁKVÆÐ ÁHRIF HENNAR Á ELDRA FÓLK

Juan Tortosa Martínez (Dósent í líkamsrækt og íþróttafræði við Háskólann í Alicante - Spáni)

Hreyfing og líkamsrækt hafa margvísleg jákvæð áhrif á heilsu og lífsgæði eldra fólks. Innan ramma HeiM verkefnisins munum við leggja áherslu á gagnsemi gönguferða, sem eru einföld og hentug hjartastyrkjandi þolþjálfun. Þessari gagnsemi má skipta í líkamlega, sálræna og félagslega þætti.

Varðandi líkamleg áhrif getur ganga bætt vöðvastyrk, gönguhraða og jafnvægi (Yoshiko et al. 2018). Jafnvægi ræður úrslitum til að koma í veg fyrir föll (Papalia et al. 2020) og gönguhraði og vöðvastyrkur gefa sterka vísbendingu um jákvæð áhrif með tilliti til hversdagslegra athafna, hættu á örkumlum og dauða (Cawton et al. 2020). Ganga hefur einnig jákvæð áhrif á beinstyrk, stjórnun líkamsþyngdar, gæði svefns, betri súrefnisupptöku, æðakerfið, blóðþrýsting og magn kólesteróls (Sullivan Bisson, Robinson & Lachman, 2019; Hanson & Jones, 2015). Allir þessir þættir draga úr hættu á beinþynningu og slitgigt ásamt hættu á sykursýki eða hjarta- og æðasjúkdómum (Lee & Buchner, 2008).

Frá sálrænu sjónarmiði getur ganga haft jákvæð áhrif á skapgerð, tilfinningu fyrir lífsgæðum ásamt hugarstarfsemi og minni, auk þess að draga úr streitu, kvíða og þunglyndi (Johansson, Hartig & Staats, 2011; Varma et al. 2014; Varma et al. 2015). Að þessu leyti er fólk sem stundar reglubundnar gönguferðir í minni hættu á heilahrörnunarsjúkdómum á borð við Alzheimer (Rabin et al. 2019).

Þegar litið er til félagslegra þátta getur ganga, ef hún er stunduð í hóp, bætt félagsfærni eldra fólks og þannig dregið úr einmanaleika (Hwang et al. 2019). Þess vegna eru kostir þess að ganga með öðrum ekki aðeins af félagslegum, heldur einnig sálrænum toga.

NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR Í FULLORÐINSFRÆÐSLU FYRIR ELDRA FÓLK

Ávinningurinn af gönguferðum eykst að sama skapi ef gengið er í náttúrunni, ef gönguferðin vekur ánægju, ef tekið er tillit til óska þátttakenda eða ef andlegri virkni er fléttað saman við gönguna (Barton, Hine & Pretty, 2009; Johansson, Hartig & Staats, 2011; Loew et al. 2017; Zhu et al. 2016).

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) mælir með 150 mínútna hóflegri hreyfingu á viku eða 75 mínútum ef hreyfingin er röskleg, sem þýðir t.d. hálftíma hófleg hreyfing á dag fimm daga vikunnar (WHO, 2010). Önnur leið til að mæla hreyfingu í formi göngu er að mæla gengin skref með skrefamæli eða snjallsíma. Talið er að 6.000 til 8.000 skref á dag nægi til að ná 30 mínútna hóflegri eða rösklegri hreyfingu (Tudor-Locke et al. 2011). Það er staðreynd að dánarhætta minnkar með því að fjölga skrefum á dag upp í 7.500 og halda þeim stöðugum þar (Lee et al. 2019). Annar kostur við það að mæla gengin skref er að fólk sem gerir það eykur daglega hreyfingu sína umtalsvert (Harris et al. 2018). Dæmi hafa sýnt fram á að strax við að fara úr 2.700 upp í 4.400 skref á dag dregur talsvert úr dánarhættu (Lee et al. 2019).

Áður en við förum í gönguferð verðum við að muna að bæði næring og neysla vökva er mjög mikilvæg, jafnt fyrir göngu, meðan á henni stendur og á eftir. Einnig er ráðlegt að vera í þægilegum skóm sem veita góðan stuðning og hæfilega dempun og í sokkum sem falla vel að fætinum til að forðast særi og blöðrur. Sömuleiðis ættum við að vera í þægilegum fatnaði, forðast svart í miklum hita og nota þá derhúfu, sólarvörn og sólgleraugu, en gæta þess að vetrarlagi að vera hlýlega klædd, með trefil, vettlinga og húfu og vera í skóm sem eru heppilegir fyrir blautan snjó og ís.

Bæði í HeiM verkefninu sjálfu og í leiðunum sem hafa verið hannaðar í verkefninu er að finna allar framangreindar ráðleggingar um að viðhalda heilbrigðu og virku lífi og þar er einnig lögð áhersla á þessar kennisetningar með því að búa til leiðir sem stuðla að hóflegri hreyfingu og ná yfir þann fjölda skrefa og þeirri áreynslu sem mælt er með. Þetta er líka nýjung í sjálfu sér að því marki sem fólk á efri árum er hvatt til þess að íhuga mikilvægi þess að viðhalda líkamlegri og andlegri virkni sem eðlilegum þætti í daglegu lífi, jafnvel þótt líkamleg þjálfun virðist ekki vera meginmarkmið viðfangsefnis eins og á við um leiðir að menningararfinum.

HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI

FYRSTI VERKÞÁTTUR: UNDIRBÚNINGSKÖNNUN MEÐ ÁHERSLU Á ÞARFAGREININGU

Þarfagreining hefur reynst mjög mikilvæg til að fá gögn frá ólíkum aðilum og staðfesta fengnar upplýsingar svo þær geti talist áreiðanlegar. L. Flowerdew (2013, bls. 330) hefur lagt til að nota þríþætta aðferð sem samanstendur af *fjölþættri nálgun* (notkun ólíkra heimilda, aðferða og heimildarmanna); *langvinnri þátttöku* (endurtekin könnun og gagnaöflun á tilteknu tímabili; og *sannprófun með þátttakendum* (umræður um endanlegar niðurstöður með þátttakendum).

Eins og fram kemur í þessum nýrri tillögum er ekki litið á þarfagreiningu sem fyrsta skref til þróunar á námsskrá, heldur fremur sem ferli sem veitir stöðuga svörun meðan á námi stendur (Gollin-Kies, Hall, & Moore, 2015, bls. 89-92). Slíkir starfshættir hafa einnig sýnt fram á að ólíkir þátttakendur (stofnanir, sérfræðingar, nemendur, kennarar, skipuleggjendur námskeiða…) hafa margvíslega sýn á hvað sé nauðsynlegt. Af þeim sökum er brýnt að kanna sjónarmið hagsmunaaðilanna út frá fjölþættri nálgun til þess að fá skýrari mynd af því hvers við þörfnumst (Jasso-Aguilar, 1999).

Öll þessi tilmæli sem lýst er hér að framan hafa hvatt til beitingar þjóðfræðilegra aðferða (t.d. þátttökurannsóknir, skipulögð og frjáls viðtöl, vettvangsathuganir, úrtök, kannanir og/eða spurningalistar) sem bæta ekki aðeins upp fyrri tíma áherslur á texta heldur hjálpa rannsakandanum líka við að spyrja ekki aðeins um *hvað* heldur líka *hvers vegna*[14]. Í HeiM verkefninu fór þarfagreiningin fram í formi undirbúningskönnunar til að komast að raun um stöðu mála með tilliti til menningararfs sem höfðaði til eldra fólks, ásamt undirbúningi þeirra og þörfum áður en kom að hönnun virkra leiða. Markmiðið var að finna auðlindir og þætti sem tengdust menningararfi, sem væri sérstaklega beint að þessum þjóðfélagshópi, sem gæti gefið okkur vísbendingar bæði um sérstakar leiðir og um framkvæmd verkefnisins í heild.

14. “Sjá einnig verk eftir James D. Brown (2016) þar sem kynntar eru 32 aðferðir við þarfagreiningu og skýrðar út níu aðferðir við fjölþætta nálgiun, auk þess að veita rannsakendum áhugaverðar tillögur og áætlanir til að ná gagnlegum og áreiðanlegum niðurstöðum”.

HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI

Könnunin felldi saman ýmsar aðferðir sem var ætlað að auðvelda fjölþætta nálgun með tilliti til niðurstaðna:

1. Rýnihópa með nefnd sérfræðinga
2. Greiningu auðlinda menningararfs sem gætu höfðað sérstaklega til eldra fólks
3. Spurningakönnun meðal fólks sem komið var á efri ár

Bæði greiningin og spurningakönnunin voru útfærðar þannig að þær mætti nota í hvaða landi Evrópu sem er. Þær þurfa að vera hagnýt tæki sem hægt er að beita í öðru landfræðilegu samhengi en löndum samstarfsaðilanna ef hægt á að vera að yfirfæra niðurstöðurnar í framtíðinni. Markmiðið sem stefnt var að með þessum tækjum var að sjá til þess að við myndum geta komist að raun um þarfir eldra fullorðins fólks með tilliti til þeirrar færni sem nauðsynleg er til þess að verða miðlarar og áhrifamiklir fulltrúar evrópskrar menningararfleifðar og að tryggja að lokum að alla þessa þætti megi síðan með góðu móti framkvæma í hvaða Evrópulandi sem er og laga að ólíku samhengi og þörfum símenntunar eldra fólks.

Skilgreining á menningararfi: Rýnihópur

Vinna okkar hófst með því að leggja grunninn að þeim skilgreiningum og lykilhugmyndum sem verkefnið skyldi byggt á. Þetta krafðist þess að allir samstarfsaðilarnir gripi til nauðsynlegra aðgerða, annars vegar að komast að samkomulagi um hugtakið menningararfleifð, sem yrði síðan meginöxull verkefnisins, og hins vegar að bera kennsl á þá þætti menningararfsins sem yrðu hlutar af leiðunum sem eldri fullorðnir þáttakendur í verkefninu myndu síðan þróa. Þessir verkþættir voru faldir nefnd sérfræðinga, sem samanstóð af 9-25 fagaðilum og háskólafólki, mismunandi eftir löndum, sem skyldu einnig taka að sér að tryggja gæði verkefnisins.

Enda þótt menningararfleifð sé félagslega skapað hugmyndakerfi sem hefur verið skilgreint á margan hátt eins og áður hefur verið nefnt, var nauðsynlegt að ná samstöðu um hugtakið. Menningararfleifð, skilgreind sem heild efnislegra eða óáþreifanlegra auðlinda, sem samfélagið hefur fengið í arf og þarf að standa vörð um og miðla til komandi kynslóða, virtist vera fullkomin skilgreining þar sem hún leggur áherslu á og virðir það hlutverk sem eldra fólk getur haft sem miðlarar arfleifðarinnar.

Menningararfleifð var einnig talin kvik í þeim skilningi að hún getur náð yfir mismunandi lífshætti, siði og venjur, þekkingu, tæknikunnáttu eða átrúnað. Vegna þess að hún er í eðli sínu þverfaglegt og félagslegt fyrirbæri lagar hún sig annars vegar einnig að marvíslegum áhugasviðum og hefur hins vegar félagslega hlið sem hvetur til skoðanaskipta og samræðna. Eldri þátttakendur í HeiM verkefninu gátu þannig umbreytt túlkun menningararfsins í nothæft tæki sem gerir þeim kleift að eiga samskipti við aðra og miðla þeirri þekkingu sem þeir hafa áður öðlast. Það er að segja, þeir geta orðið félagslegir gerendur sem hafa áhrif á þjóðfélagið í krafti miðlunar og varðveislu þeirrar arfleifðar sem þeir þekkja eða hafa fræðst um. Áhrif þeirra gætu að auki orðið til góðs á staðbundnum, svæðisbundnum, landsbundnum og jafnvel á alþjóðlegum vettvangi, eins og sýnt hefur verið fram á með þessu verkefni.

HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI

Auðlindir menningararfsins fyrir eldra fólk: Greining

Þegar vinnu við þessar skilgreiningar var lokið þurfti að ákvarða landsvæðið sem vinna hvers þátttakanda skyldi taka til, áður en greining gæti hafist. Spánn lagði áherslu á Alicantehérað, Ísland á höfuðborgarsvæðið, Pólland valdi borgina Varsjá og Króatía beindi sjónum að borginni Zagreb og nágrenni hennar.

Sérfræðingar fjölluðu um þær auðlindir sem voru í boði á þeim svæðum sem voru valin. Þeir íhuguðu einkum þær sem töldust höfða sérstaklega til eldra fólks og lögðu síðan fram tillögur sínar. Það reyndist mjög mikilvægt að treysta á aðstoð hóps háskólafólks og annarra sérfræðinga sem gátu veitt víðara sjónarhorn á menningararf, sem takmarkaðist ekki við þá dæmigerðu markaðstengdu sýn sem er ríkjandi í flestum alþjóðlegum kynningarmiðlum fyrir ferðamenn.

Á eftir fór undirbúningsferli í formi greiningar á tiltækum auðlindum menningararfs þar sem leitast var við að vekja frekari umræður um hvort viðkomandi auðlindir væru heppilegar í tengslum við áherslur HeiM verkefnisins.

Í greiningunni til undirbúnings var þess vegna aflað efnis og upplýsinga eftir þremur mismunandi leiðum:

1. Söfnun upplýsinga frá sérfræðingum og gerð skráa yfir tillögur um auðlindir menningararfs
2. Beiðni um upplýsingar um menningararf hjá upplýsingarskrifstofum ferðamála
3. Leit á Netinu með hjálp vefgátta stofnana á sviði ferðamála

Úrvinnsla á niðurstöðum þessarar greiningar leiddi í ljós að ekki var um auðugan garð að gresja varðandi auðlindir menningararfs og þá þætti sem þyrfti að leggja mesta áherslu á með tilliti til aldurshópsins sem á í hlut. Stærsti hluti þess sem var í boði tók ekki tillit til sérstakra þarfa og áhugasviða eldra fólks, en það reyndist mesta áskorunin fyrir HeiM verkefnið, þar sem engin fordæmi voru fyrir hendi til að styðjast við.

HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Þrátt fyrir þetta varð ljóst, þegar niðurstöður greiningarinnar höfðu fengist og samráði við sérfræðinga var lokið, að sú tegund menningararfs sem líklegt gat talist að hefði sérstakt mikilvægi og sem hefði sérstakt gildi fyrir eldra fólk tengdist þeirra eigin lífsreynslu. Sá menningararfur er í hvað mestri hættu vegna þess að sá tími sem liðinn er hefur ekki orðið til þess að yngri kynslóðir taki eftir því að hann er horfinn. Yngri kynslóðir eru ekki haldnar fortíðarþrá og það er aðeins sá aldurshópur, sem hefur lifað þessa atburði og þessar umbreytingar, sem gerir sér grein fyrir mikilvægi menningararfs og sem þar af leiðandi skilur hve nauðsynegt er að varðveita hann sem nauðsynlegan þátt í sjálfsmynd menningarhóps eða þjóðar.

Eldra fólk, menningararfur og tæki og færni til túlkunar á arfleifðinni: Spurningakönnun

Næsta skref var að útbúa spurningakönnun sem mætti nota við fjölþætta nálgun annars vegar niðurstaðnanna frá fyrrnefndri greiningu og hins vegar svörunar frá markhópnum. Meginmarkmiðið var að geta forgangsraðað mikilvægi og aðdráttarafli sem auðlindir menningararfs hafa fyrir eldra fólk, enda þótt í könnuninni væru einnig aðrar spurningar sem varða þau tæki og þá færni sem þarf til að túlka menningararfinn. Í samræmi við markmið þessa verkefnis beindust spurningarnar í þessum áfanga annars vegar að því að kanna þau gildi sem eldra fólk tengdi við menningararf ásamt áhugasviðum eldra fólks með tilliti til menningararfs jafnt í nærumhverfi þeirra og á evrópskum vettvangi, og hins vegar að spurningum um færni í túlkun menningararfsins og kunnáttu í notkun upplýsinga- og fjarskiptatækni (ICT) sem var talin nauðsynleg til að þróa verkefnið.

Í spurningakönnuninni voru fjórtán spurningar af mismunandi gerð, lokaðar, opnar, fjölvalsspurningar eða með fjölsvarskostum. Spurningarnar voru í sjö flokkum sem beindust að eftirfarandi: (1) upplýsingar um svarandann, (2) notkun snjallsíma og leiðsögutækja, (3) fyrirkomulag ferða, (4) viðhorf til gildis mismunandi auðlinda menningararfsins, (5) hindranir og vandamál við heimsókn á minjastaði, (6) áhugaverð landsvæði, (7) mikilvæg atriði varðandi fræðslu um auðlindir menningararfs og í síðasta lagi (8) opin spurning um tillögur að virkum leiðum að menningararfi (sjá Viðauka 1).

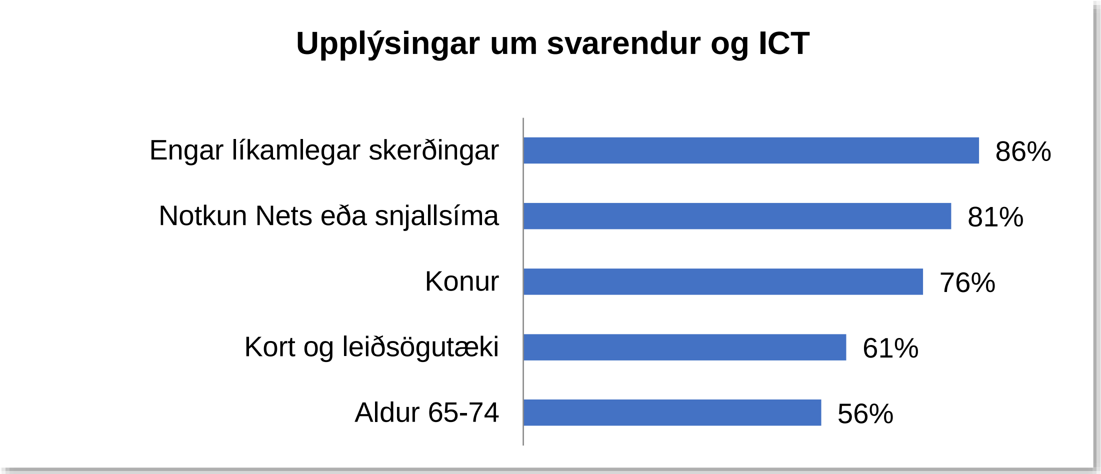
HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI

www.heimheritage.eu

Spurningalistunum var dreift á mismunandi vettvanga og eftir mismunandi leiðum, allt eftir samstarfslöndunum (Íslandi, Króatíu, Póllandi og Spáni).

Alls var spurningalistunum dreift, ýmist á prentuðu eða rafrænu formi, til tæplega 4.000 manns yfir fimmtugt, óháð því hvort þeir væru meðlimir í samtökum samstarfsaðilanna eða ekki. Spurningakönnunin náði einnig til annarra í þessum aldurshópi á Facebook-síðum sumra samstarfsaðilanna, sem skýrir hvers vegna ekki er hægt að reikna út nákvæman fjölda þeirra sem könnunin náði til. Þegar allt kom til alls höfðu 723 svarað spurningakönnuninni.

Konur voru yfir 80% þeirra sem svöruðu könnuninni, en sú staðreynd endurspeglar raunveruleg kynjahlutföll þátttakenda í starfsemi flestra af stofnunum og samtökum samstarfsaðilanna, en á Spáni voru karlar hins vegar rúmlega helmingur svarenda. Stærsti aldurshópurinn var fólk á aldrinum 64 til 75 ára og langflestir sögðust ekki þjást af neinum líkamlegum skerðingum. Að því er varðar snjallsíma og færni í notkun upplýsinga- og fjarskiptatækni kom í ljós að 80% notuðu Netið reglulega gegnum snjallsímann sinn. Þetta hlutfall lækkaði þó umtalsvert þegar spurt var um notkun landakorta og leiðsögutækja (sjá mynd 1).



Mynd 1: Yfirlit yfir helstu einkenni þátttakenda í HeiM verkefninu (upplýsingar sýndar í hundraðshlutum).

Þegar kom að því hvers konar ferðir fólk vildi sögðust svarendur helst kjósa þriggja til fimm klukkutíma ferðir í litlum hópum vina eða fjölskyldu. Þetta voru mjög gagnlegar upplýsingar sem var tekið tillit til þegar tímalengd og ferðalýsing leiðanna var ákveðin.

HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI

Flokkurinn sem fjallaði um viðhorf til gildis hinna ýmsu tegunda auðlinda menningararfsins innihélt grundvallarspurningar rannsóknarinnar, þar sem reynt var að ákvarða þær einkunnir sem voru gefnar ýmsum auðlindum menningararfs sem virk leið gæti fjallað um. Sömu spurningar voru undirbúnar fyrir notkun á innlendum og almennum vettvangi í þeirri von að draga mætti ályktanir um það hvaða auðlindir menninararfs væru mikilvægastar þegar lagt væri mat á menningararfleifð frá samevrópskum sjónarhóli.

Talið var heppilegt að taka með aðrar tegundir auðlinda en hefðbundnar menningarminjar. Að því er varðar náttúruna var enginn vafi um umhverfi, landslag, veðurfar eða náttúruöfl sem hafa haft og hafa enn bein áhrif á líf og menningu. Stór hluti landslags er e.t.v. manngerður, en á hinn bóginn hafa mörg stór svæði verið mótuð af náttúrunni. Einnig voru spurningar um náttúru og náttúruminjar í könnuninni. Sögulegar minjar voru annað dæmi og þar var ekki aðeins spurt um jákvæða þætti, heldur einnig um ódæðisverk, hörmungar eða hryllilega atburði sem menn óska að hefðu aldrei átt sér stað. Enda þótt þeir staðir og þær auðlindir sem bera vitni um þessa atburði geti haft sjúklegt aðdráttarafl þurfum við líka að minnast þeirra, einkum til að koma í veg fyrir að þeir endurtaki sig. Þess vegna voru viðkvæmar auðlindir á borð við minjar um hörmungar einnig meðal valþátta.

Sú gnægð möguleika sem var í boði sneri að fjórum stórum flokkum, en það voru saga, menning, náttúra og lífshættir. Enda þótt einhver munur væri milli landa reyndust niðurstöðurnar vera svipaðar í flestum tilvikum. Þegar áherslu á þjóðminjum var gefin einkunn skoruðu efnisþættir á borð við náttúru, byggingarlist og myndlist hærra en aðrir þættir, þó að áhersla á staðbundna lífshætti hafi rutt áhuga á myndlist úr þriðja sæti þegar þessum auðlindum var gefin einkunn frá almennu evrópsku sjónarhorni.

Þegar litið er á efnisþætti sem menn töldu ekki áhugaverða fengu minjar um hörmungar langsamlega lægsta einkunn, þar næst komu iðnminjar og hátíðir, bæði á landsvísu og á evrópska vísu í öllum fjórum löndunum.

Þegar spurt var um hindranir sem menn upplifðu í heimsóknum á minjastaði eða við að fræðast um menningararfleifð nefndu þátttakendur hjá hverjum samstarfsaðila sem helstu ókostina að of dýrt væri að fara í slíkar ferðir og að hentugar ferðir með tilliti til ahugasviða þeirra væru ekki í boði og algengasta kvörtunin sneri að tímaskorti fyrir þess konar viðfangsefni. Eins og sést í sniðmátinu fyrir spurningakönnunina (sjá Viðauka 1) valdi hver samstarfsaðili mismunandi svið eða þemu sem mætti þróa í síðari leiðum.

Tekið var tillit til áherslu þátttakendanna á efnisþætti þegar gerð var tillaga um lista yfir áhugaverðar leiðir í hverju samstarfslandi án þess þó að gleyma evrópsku gildi viðkomandi efnisþátta.

Að endingu náði könnunin til fimm mismunandi eiginleika og færni þegar kom að því hvers konar færni væri mikilvægust við hönnun og útfærslu virkrar leiðar að menningararfinum, en það eru þekking á efninu, samskiptahæfni, evrópsk gildi, stafræn færni og færni í erlendum tungumálum. Niðurstöðurnar í þessum spurningaflokki staðfestu þá þýðingu og vægi sem mismunandi færni og hæfni ætti að hafa í þjálfunarferlinu samkvæmt þeim sem svöruðu (sjá mynd 2).

Mynd 2: Mikilvægi innihalds námskeiðsins

HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI

ANNAR VERKÞÁTTUR: NÁMSKEIÐ FYRIR HÖNNUÐI LEIÐA

Í öðrum verkþætti valdi hver samstarfsaðili hóp eldri fullorðinna til þess að taka þátt í námskeiði sem þeir höfðu áður samþykkt og samræmt. Tilgangurinn með námskeiðinu var að þátttakendur öðluðust færni í rannsóknum á menningararfinum og að hanna leiðir að honum.

Stofnanir og samtök samstarfsaðilanna buðu sínu fólki sem náð hafði 50 ára aldri að taka þátt í námskeiðinu, en í reynd gátu allir eldri fullorðnir óskað eftir að gera það. Við val á þátttakendum var miðað við hvort þeir hefðu færni til þess að fylgja því eftir sem þeir lærðu á námskeiðinu, færni eins og staðgóða kunnáttu í ensku, tölvukunnáttu og faglega reynslu af því sem taka átti fyrir. Þátttaka í fyrri verkefnum á vegum viðkomandi stofnunar eða samtaka hafði einnig sitt að segja.

Lengd námskeiðsins var áætluð 30 stundir og skyldi efni þess miðað við eftirfarandi fimm meginþætti:

- Menningararfurinn (sögulegur, menningarlegur og í samhengi ferðamála)
- Túlkun menningararfsins
- Menningararfurinn á ensku
- Heilsa og virk öldrun og
- Stafræn tækni og tól til þess að hanna leiðir.

Á námskeiðinu voru þróaðar og innleiddar nýstárlegar aðferðir við að kenna eldri fullorðnum, sem tóku mið af reynslu þeirra og færni en fólu um leið í sér uppbyggjandi og hugræna aðferðafræði á borð við aðgerðarannsóknir, samhengis- og verkefnatengt nám, og notkun upplýsinga- og samskiptatækni. Leiðandi þáttur í aðferðafræðinni voru tvö af undirstöðuatriðunum í kennslufræði eldra fólks (e: Geragogy). Annars vegar var áherslan á að nemandinn sé þungamiðja námsferilsins og hins vegar að þekking verði til með því að nemandinn taki virkan þátt í að móta lærdómsferlið og skilji þar af leiðandi hvernig þekkingunni er beitt. Með þessu verður nemandinn ekki aðeins áhorfandi heldur gerir hann aðferðafræðina að sinni.

Dæmi um gagnrýna kennslufræði eldra fólks (e: Critical Geragogy), sem lögð er til í HeiM verkefninu, er undirbúningur námsverkefna sem gerir nemandanum kleift að beita þekkingu, greiningarferli og ákveðinni gagnrýninni ígrundun. Sem dæmi um aðferðafræðina var að á ákveðnum tímapunkti á námskeiðinu voru þátttakendur beðnir um að segja til um hversu gagnlega þeir teldu túlkun á menningararfinum vera og hversu auðvelt væri fyrir eldri fullorðna að skilja hana. Sérfræðingar lögðu að því loknu próf fyrir þátttakendur á námskeiðinu þar sem þeir áttu að greina texta á upplýsingaskilti viðkomandi menningararfs, en textinn var skrifaður án þess að beita reglum sem þeir höfðu kynnst á námskeiðinu um hvernig ætti að skrifa slíkan texta. Þátttakendurnir áttuðu sig á því að í fyrsta lagi væri textinn á skiltinu of tæknilegur og hentaði aðeins þeim sem hrærðust í ákveðnum menningarheimi og til þess að gera illt verra var letrið á skiltunum allt of smátt, en það var til þess að hönnuður skiltanna gætu komið fyrir meira en 600 orðum. Vegna þess hve erfitt var fyrir þátttakendur námskeiðsins að lesa allan textann á þeim tíma sem þurfti til þess að skilja hann vel töldu þeir að fáir myndu ómaka sig til þess að lesa hann allan. Þátttakendurnir töldu því að textinn sem þeir myndu skrifa um menningararfinn yrði að vera hnitmiðaður, skýr, áhugaverður og auðveldur aflestrar. Auk þess að telja að textar á skiltunum væru ekki aðgengilegir og að þar væri horft framhjá þörfum eldri fullorðinna ákváðu nemendurnir að skrifa sinn eigin texta á annan hátt. Þeir veltu því síðan fyrir sér hvaða breytingar þeir gætu gert á eigin leiðum svo að þær yrðu meira aðlaðandi, aðgengilegri og áhugaverðari fyrir eigin jafnaldra.Viljinn til þess að gera breytingarnar og bæta umhverfi sitt er í raun kjarninn í stefnu gagnrýninnar kennslufræði eldra fólks (e: Critical Geragogy programme) (Formosa, 2011; Formosa & Galea, 2020) og varð þátttakendum hvatning til þess að verða virkir túlkendur menningararfsins.

Notkun tækninnar var enn ein áskorunin fyrir þátttakendur á námskeiðinu en með aðferðafræðinni sem var notuð var leitast við að kynna þeim tilgang tækninnar á skiljanlegan og heildrænan máta. Eina markvissa þjálfunin á námskeiðinu var um netvettvanginn Wikiloc© sem geymir gögn um leiðir sem þátttakendur hönnuðu. Varðandi þjálfun í annarri upplýsinga- og samskiptatækni voru þátttakendur þjálfaðir í notkun "snjall"-tækni eins og þörf var á.

Þátttakendur á námskeiðinu lærðu að vinna verkefni þar sem upplýsinga- og samskiptatækni komu við sögu:

- rannsaka með því að vafra á netinu
- heimsækja bókasöfn
- hlaða niður gögnum
- deila og skipuleggja geymslu gagna í skýinu
- miðla hugmyndum og ræða þær við jafnaldra sína
- nota tölvupóst og senda skilaboð
- rekja og skrá menningararf með símanum
- minnka umfang myndræns efnis
- nota upplýsingar á ensku
- nota sjálfvirkan þýðingabúnað
- læra á leiðréttingabúnað fyrir stafsetningu og málfræði;
- nota mismunandi tæknibúnað (tölvur, farsíma, spjaldtölvur…) og/eða
- hlaða efni upp á heimasíðu Wikiloc©.

Í lok námskeiðsins fylltu þátttakendur út spurningalista (sjá viðauka 2) þar sem vakin var athygli á mismunandi þáttum námskeiðsins. Þátttakendurnir voru sérstaklega áhugasamir um að þroska hæfileika sína í að kynna þjóðlegan menningararf sinn fyrir öðrum og auka þekkingu sína á menningarlegri og staðbundinni arfleifð en það var það markmið námskeiðsins sem náðist hvað best samkvæmt niðurstöðum spurningakönnunarinnar. Að auki töldu flestir þátttakendur að kennslan á námskeiðinu hefði verið frábær og voru sérstaklega þakklátir fyrir færni sem þeir töldu sig hafa öðlast með efnisþáttunum *Heilsa og virk öldrun* og *Stafræn tækni og tól*.

HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI

Hvað varðar hæfni í mannlegum samskiptum hafði hver þáttur námskeiðsins, sem var metinn, orðið til þess að meira en helmingur þátttakenda töldu sig hafa tekið framförum í námsferlinu, þó að þátturinn *teymisvinna* væri aðeins sér á parti. Mikilvægustu niðurstöðurnar voru að nær enginn af þeim sem svöruðu spurningunum voru neikvæðir. Að lokum skal nefnt að frá skipulagslegu sjónarmiði séð þá bentu þátttakendur á þrjá þætti sem þeir töldu hvað frábærasta; framúrskarandi undirbúning sérfræðinga sem kenndu á námskeiðunum; kennsluaðferðirnar sem notaðar voru; og kennsluefni sem þátttakendur fengu í hendur.

Í stórum dráttum má segja að árangur af námskeiðinu hafi verið mjög góður og af því megi álykta að aðferðafræðin sem var notuð við kennslu og byggði á gagnvirkni eldra fólks við nám og á því hafi orðið til þess að þátttakendur hafi tekið virkan þátt í lærdómsferlinu og skilið tilgang þess í stað þess að vera aðeins áhorfendur. Almennt má segja að flestir þátttakendur töldu sig fulla sjálfstrausts eftir námskeiðið og í góðri aðstöðu til að ná þriðja verkþætti áfanga námskeiðsins, það er að verða færir um að hanna leiðir og vera virkir túlkendur menningararfsins.

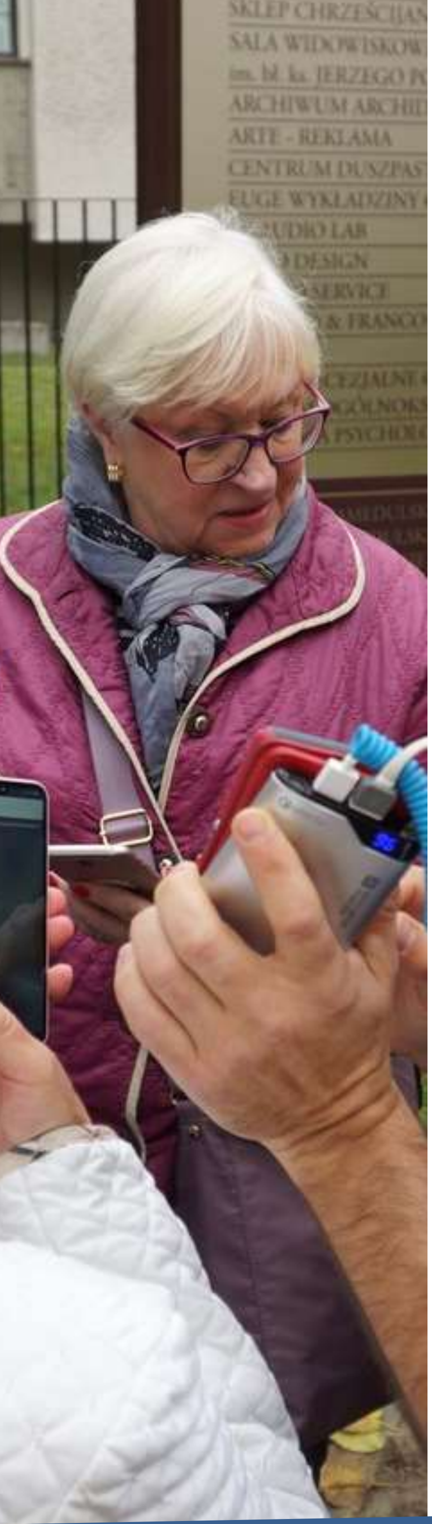
ÞRIÐJI VERKÞÁTTUR: HÖNNUN LEIÐA

U3A Reykjavík tók ábyrgð á verkþættinum um hönnun leiða og sá íslenska HeiM teymið um að samhæfa og hafa náið eftirlit með vinnu við hann milli samstarfsaðila. Í vinnu teymisins fólst að skiptast á skoðunum við samstarfsaðilana, leggja til hvaða þemu skyldi taka fyrir í hönnun leiða, hvernig skyldi vísað í heimildir og hvernig niðurstöður skyldu settar fram. Tilgangur með vinnunni var að niðurstöður verkþáttarins skiluðu sem mestum árangri.

Áður en leiðir voru hannaðar höfðu kennarar á námskeiðinu um hönnun leiða og ráðgefandi sérfræðingar samstarfsaðila sett fram eftirfarandi tillögur:

Skipulag leiðar

- Tímalengd. Þrjár til fimm klukkustundir, í samræmi við óskir eldri fullorðinna, með möguleika á að skipta leiðinni í tvo hluta, fyrir og eftir hádegi og að ekki sé gengið í hádeginu.
- Lengd leiðar. Ganga sem er styttri en 5.000 skref (3 km) á dag er talin kyrrseta og er því miðað við að 5.000 skref sé lágmarks lengd leiðar. Ef of langt er milli áningarstaða á leiðinni til þess að hægt sé að ganga er lagt til að almenningssamgöngur séu notaðar og/eða einkabíllinn.
- Auðlindir. Markmiðið með hönnun leiða er að öðlast víðtæka og margþætta þekkingu á arfleifð hvort sem um er að ræða náttúrulega arfleið eða arfleið um byggingarlist, fornleifafræði, þjóðfræði, matargerð og tónlist. Lagt er til að hafa eitthvað af ofangreindri arfleið með í hönnun leiðarinnar.
- Skipulag. Nauðsynlegt er að hafa sameiginlegt þema sem tengir saman alla áfanga leiðar. Það er gert með því að hafa setningu í lýsingu á leiðinni þar sem skilgreint er hvert sé þema hennar og að lýsing á öllum áningarstöðum taki mið af því.



HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI

Hvaða auðlindir menningararfs skal velja?

Þær auðlindir menningararfs, sem voru valdar við hönnun leiða, eiga að varpa ljósi á margs konar gildi arfleifðar, þar á meðal hvort arfleifðin á í hættu að týnast eða gleymast, hversu sjaldgæf hún er, hversu dæmigerð hún er og hversu aðgengileg hún er. Einnig er horft til þess hversu fjölþætt leiðin er með tilliti til tilfinningalegra, táknrænna, listrænna, trúarlegra, hernaðarlegra og/eða tæknilegra sjónarmiða.

Eiginleikarnir sem voru notaðir sem viðmið eru hvorki fyrirfram ákveðnir eða skylt að nota, heldur ber á líta á þá sem leiðbeinandi. Leitast var við að hanna skipulag sem byggði bæði á ráðleggingum sérfræðinga og skriflegum heimildum um túlkun arfleifðarinnar, sem gætu hjálpað hönnuðum við að velja minjastaði í samræmi við markmið HeiM verkefnisins. Við val á tegundum minja var lögð áhersla á þau gildi menningararfs sem endurspegluðu fyrst og fremst áhugasvið og/eða þarfir eldri Evrópubúa. Sem dæmi má nefna að eiginleikinn „Aðdráttarafl fyrir evrópskan gest“ var tekinn með vegna þess að eitt af markmiðum HeiM verkefnisins er að stuðla að mótun sameiginlegrar evrópskrar sjálfsmyndar. Sömuleiðis metum við eiginleikann „aðgengi“ hærra, sem er þá á kostnað annarra fyrri viðmiða (Morales & Varela, 1986), vegna þess hve aðgengi skiptir miklu máli fyrir fulla þátttöku þeirra sem eldri eru í félagsstarfi, en vegna fötlunar eða annara líkamlegra takmarkana væri þeim það ómögulegt að öðrum kosti.

Tafla 1 sýnir mælanleg, hlutlæg gildi fyrir þá eiginleika sem skal miða við þegar áningarstaðir leiðar eru valdir:

Eiginleikar	Hátt	Meðal	Lágt
Sérstaða leiðar	9-7	6-4	3-1
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7	6-4	3-1
Aðgengi	9-7	6-4	3-1
Þol áningarstaðar fyrir ágengni	9-7	6-4	3-1
Árstíðabundið aðgengi	6-5	4-3	2-1
Fjölmenni	6-5	4-3	2-1
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5	4-3	2-1
Auðvelt að lýsa og túlka	3	2	1
Samræmi milli leiðarinnar og menningararfsins	3	2	1
Öryggi umhverfis og minja	3	2	1
Áhugavert fyrir eldra fólk	3	2	1

Tafla 1: Tillaga að gildum eiginleika HeiM leiða (IP-stuðull), byggð á Badaracco og Scull (1978) og Morales og Varela (1986)

Með því að gefa gildi hvers eiginleika tölulega einkunn verður til stuðull sem gefur túlkunarhæfni (enska Interpretive Potential Index - IPI) leiðarinnar. Einkunnirnar eru ákvarðaðar í samræmi við þau gildi sem eru talin mikilvægust til að ná markmiðum HeiM verkefnisins. Í rannsóknaráfanganum gáfu teymin hverjum þætti leiðarinnar einkunn með hjálp þessarar töflu í þeim tilgangi að bera saman hina mismunandi þætti, sem kom síðan að gagni þegar var ákveðið hvaða auðlindir menningararfs skyldu hafðar með við hönnun leiðar.

Hvaða skilaboðum komum við á framfæri?

Auk þess að miðla meginhugmynd ætti þema leiðar að vera aðlaðandi, stutt, skýrt, áhugavert (skipta máli fyrir gesti) og vera vel sett fram. Vinna við að setja fram setningu þar sem kjarni hverrar leiðar er dreginn saman er flókin og mjög krefjandi, jafnvel fyrir fagfólk, þvi setningin verður að vera leiðarljós fyrir það um hvað leiðin snýst. Þrátt fyrir að erfitt hafi verið að setja fram leiðaþemu HeiM verkefnisins og að hönnuðir leiða áttu í erfiðleikum með að gera þau auðskiljanleg, hrósuðu nefndir sérfræðinga endanlegum niðurstöðum þeirra.

Hvernig komum við skilaboðum á framfæri?

Túlkun arfleifðarinnar mun gera okkur kleift að koma skilaboðum á framfæri á aðlaðandi og skiljanlegan hátt. Nokkur hagnýt ráð sem mælt er með í HeiM verkefninu (byggt á Tilden, 1957; Morales, 1998; Ham, 2013) eru talin upp hér að neðan:

- Mikilvægi fyrir gesti. Til þess að vekja áhuga verður innihald skilaboða að tengjast eigin lífi og áhugamálum gesta. Við skynjum upplýsingar alltaf betur og finnum fyrir meiri áhuga ef tengt er við það sem við þekkjum og eða hver við erum.
- Upplýsingar einvörðungu eru ekki það sama og túlkun. Túlkun verður að fela í sér tilfinningaleg atriði sem snerta hjartað fremur en heilann. Alltaf þarf að gæta að því að upplýsingar sem eru valdar séu vandaðar og sem nýjastar.
- Allar kynningar á túlkun arfleifðarinnar eiga að vera þannig úr garði gerðar að þær segi sögu sem er upplýsandi um leið og hún er skemmtileg og höfði til allra fimm skilningarvitanna.
- Túlkun á mennningararfi ætti að leitast við að ögra en ekki leiðbeina og hún á að vekja hjá gestum sem hana sækja heim ósk um að kynnast henni betur og vilja til að varðveita hana.

- Heimsóknin ætti að stuðla að verndun og varðveislu arfleifðarinnar en ekki valda henni skaða. Þegar túlkun sýnir gestinum hvernig minjavörslu er háttað, hvaða gildi hún felur í sér og hverjir eru veikleikar hennar verður hann vitorðsmaður í verndun arfleifðarinnar í stað þess að vera aðeins áhorfandi.
- Forðast ætti boð og bönn og nota frekar skilaboð sem skýra.
- Sá sem túlkar arfleifðina ætti að lýsa því sem er sjáanlegt, en ekki því sem ekki er hægt að sjá.
- Að endingu ættu skilaboðin sem komið er á framfæri í lok heimsóknar að vera grípandi og skilja eftir varanleg hughrif hjá gestinum. Þess vegna er hentugt að geyma bestu skilaboðin þar til síðast.

Með hliðsjón af ráðleggingunum hér að framan var í fyrsta lagi hönnuð sérstök stutt leiðarlýsing (sjá Viðauka 3) þar sem var safnað saman upplýsingum sem voru taldar nauðsynlegar fyrir hverja auðlind menningararfsins og þær notaðar við skipulag leiðarinnar (IPI taflan er með í lýsingunni).

Í öðru lagi mynduðu þátttakendur í námskeiðinu teymi um hverja leið, sem sá um rannsókn á menningararfinum og hönnun leiða að honum, eftir að þeir höfðu fengið leiðbeiningar um hvaða skilaboðum skyldi koma á framfæri og hvernig. Hvert teymi bar svo ábyrgð á tilteknni leið eða landsvæði. Í vinnu teyma sýndi sig að færni í teymisvinnu var mjög mikilvæg til að teymið starfaði sem skyldi og að æskilegt væri að leiðtogi, sem skipulagði og stýrði dreifingu verkefna, færi fyrir hverju teymi. Auk þess var það talið til bóta ef einhver í teyminu hefði staðgóða þekkingu á svæðinu sem leiðin liggur um, væri til dæmis fæddur á svæðinu eða hafi búið þar.

Teymisvinna reyndist besta tækið til að stjórna hönnun og gerð leiða. Annars vegar gerði hún það kleift að nýta styrkleika þeirra sem í teyminu voru, svo sem þekkingu á viðkomandi svæði, tæknikunnáttu eða að þeir voru góðir í ensku. Gott samstarf innan teyma leiddi til þess að ábyrgð á verkum var deilt sem aftur leiddi til að vinna var teymum var þægileg og laus við árekstra milli teymismanna. Ekki má gleyma því að þeir sem tóku þátt í vinnu teyma voru eldri einstaklingar sem unnu hana í frítíma sínum og að þeir höfðu mismunandi sjónarmið, sem reyndist skapandi og kom í veg fyrir að menn gerðust sjálfhverfir og hugsuðu aðeins út frá eigin bæjardyrum.

Teymin sýndu mikinnn áhuga á rannsóknum og notuðu tæknina til þess að finna nýjar heimildir sem gerði þeim kleift að þróa og auka þekkingu sína á netvafri.

Notkun skýjaþjónustu auðveldaði deilingu á gögnum, skrám og myndum og vinnu með þau og hönnuðir leiða nýttu sér farsímatækni til samskipta (t.d. spjallforrit eins og Whatsapp© eða Telegram©). Landfræðileg staðsetning eða kunnátta í tungumálum var einnig af hinu góða. Upplýsinga- og fjarskiptatækni nýttist einnig við mismunandi verk við hönnun leiða og allir hönnuðir bættu við færni sína í notkun þessarar tækni, sem var eitt af markmiðum HeiM verkefnisins.

Að hanna og prófa leiðir á staðnum (*in situ)* með því að ganga þær var hvetjandi fyrir hönnuði og auk þess að deila reynslu sinni af því með jafnöldrum hittu þátttakendur sérfræðinga um þá staði sem þeir sóttu heim. Sérfræðingarnir aðstoðuðu þá og gáfu þeim góð ráð um hvernig túlka bæri þær auðlindir menningararfs sem sérfræðingarnir báru ábyrgð á. Tengsl við íbúa á viðkomandi stað voru einnig mjög gefandi frá sjónarmiðum þjóðfræði og lífshátta.

Vinnu hönnuða lauk með því að þeir sneru lýsingu leiða frá sínu tungumáli yfir á ensku og hlóðu lýsingu leiðanna á báðum tungumálunum inn á Wikiloc© vefinn, sem reyndist áskorun fyrir marga í teymum og mörgum þeirra framandi og ekki alltaf auðveld. Aðstoð tölvufræðinga HeiM verkefnisins var hér gulls ígildi við að leysa vandamál sem komu upp og við að bæta og sameina tæknilega færni teyma.

Lokaendurskoðun á nákvæmni og mikilvægi innihalds lýsingar leiða, mótun þeirra og réttri þýðingu af eigin tungumáli yfir á ensku var undir eftirliti nefndar sérfræðinga sem höfðu verið ráðgefandi meðan á vinnu HeiM verkefnisins stóð. Með aðstoð þeirra var unnt að tryggja gæði verksins áður en niðurstöður þess voru birtar á ensku á Wikiloc© vefnum og á þjóðtungum viðkomandi samstarfsaðila.

Síðasta spurningakönnunin meðal hönnuða leiða var gerð til þess að fá fram álit þeirra á ferlinu við hönnun og útfærslu leiða. Samkvæmt svörum langflestra hönnuða töldu þeir að hæfni og færni sem þeir öðlust í HeiM verkefninu væri ýmist góð eða mjög góð. Átti þetta sérstaklega við hæfni sem sneri að því að öðlast aukna þekkingu á menningararfinum, getu þeirra til að miðla henni til annarra og meiri kunnáttu í hvernig beri að stunda rannsóknir.

Í lok verkþáttarins um hönnun leiða var haldinn fjarfundur þeirra sem höfðu tekið þátt í rannsóknum og hönnun leiðanna hjá hverjum samstarfsaðila HeiM verkefnisins. Á fundinum, sem fór fram á ensku, deildu fundargestir reynslu sinni af hönnun og útfærslu leiðanna með jafnöldrum sínum í samstarfslöndunum. Allir óskuðu þess að þeir gætu heimsótt og fengið að kynnast leiðum hvers annars af eigin raun, en aðstæður vegna Covid-19 heimsfaraldursins á þeim tíma sem fundurinn var haldinn komu í veg fyrir ferðalög milli Evrópulanda.

HeiM VERKEFNIÐ - DÆMI UM GÓÐA STARFSHÆTTI FYRIR SÍMENNTUN ELDRI NEMENDA OG FÉLAGSLEGA VIRKNI

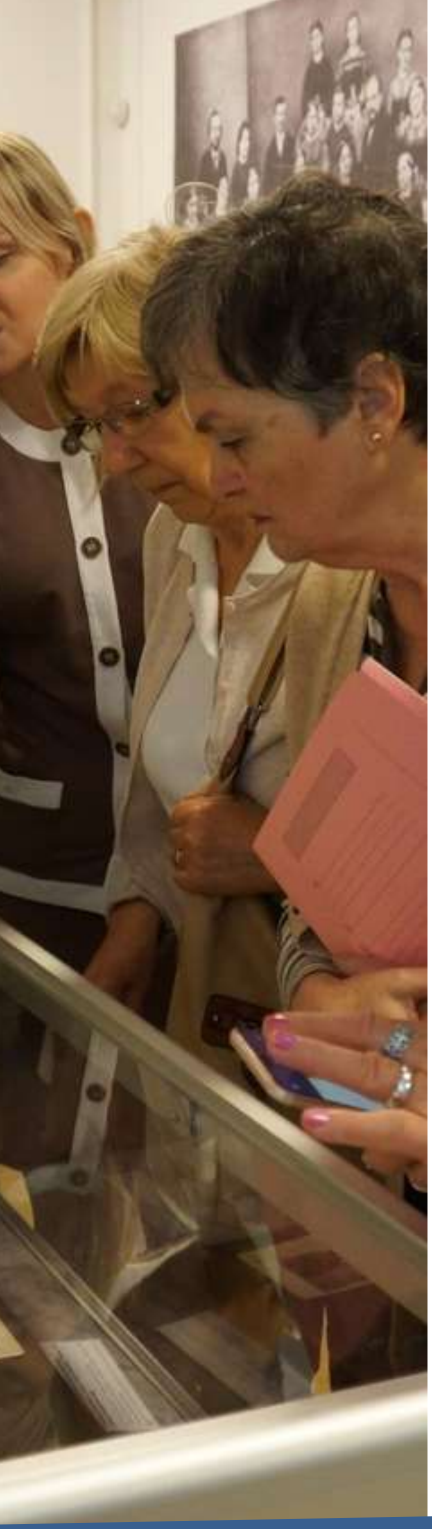
Þegar á heildina er litið reyndust teymin okkar vera mjög góðir túlkendur menningararfleifðarinnar eins og niðurstöður nefnda sérfræðinga í samstarfslöndunum sýndu fram á. Ekki má heldur vanmeta reynslu og kunnáttu þeirra við að hefja arfleifðina til vegs og virðingar. Nú þegar stafræn tækni er allsráðandi hefur gildi náms fyrir þá sem eldri eru ásamt þjálfun í uppbyggilegri og hugrænni aðferðafræði sýnt sig leika stórt hlutverk í nútíma samfélagi og að eldri nemendur geta öðlast nýja hæfni og færni sem leiðir til nýrrar þekkingar þeirra um hvernig skuli nálgast arfleifðina.

Reynsla þeirra eldri af hvernig má túlka menningararfleifðina getur nýst stjórnsýslunni og fagfólki til þess að stuðla að virkri og öruggari ferðaþjónustu fyrir þennan aldurshóp. Ennfremur, eins og mat á HeiM verkefninu hefur sömuleiðis sýnt, getur túlkun þeirra á arfleifðinni nýst þeim yngri og þeir þar með skilið betur mikilvægi verka þeirra sem eldri eru.

Samfélagið og eldri kynslóðir geta náð sáttum með því að samfélagið viðurkennir verk þeirra og framlag ásamt gildi náms sem er stundað á efri árum. Evrópsk vídd HeiM verkefnisins opnar einnig dyr að því að kynnast og kanna menningararfleifð annara landa. Að þessu leyti fylgir HeiM verkefnið markmiðum sem stefnt var að á Evrópuári menningararfsins (ákvörðun [ESB] 2017/864) “að hvetja til þess að menningararfleifð Evrópu sé miðlað og hún metin að verðleikum sem sameiginleg auðlind; að efla vitund um sameiginlega sögu og gildi og að styrkja þá tilfinningu að tilheyra sameiginlegu evrópsku svæði”[15] (Evrópusambandið, 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"

LEIÐIRNAR



LEIÐIRNAR

Sem framlag til lokaafurðar verkefnisins voru hannaðar fimm leiðir að menningararfinum hjá hverjum samstarfsaðila nema hvað spænska teymið lagði til sex leiðir. Leiðirnar voru valdar í samræmi við tillögur og ráðgjöf sérfræðingaráðs í hverju landi og eftir hugmyndum og áhuga þátttakenda sem tóku þátt í verkefninu. Samstarfsaðilarnir komu sér saman um að leiðirnar myndu sem mest beinast að samspili manns og náttúru og að leitast yrði við að varpa ljósi á evrópsk tengsl menningararfsins.

Reynsla þátttakenda milli landa var mismikil þegar kom að hönnun og útfærslu leiðanna, en öll upplifðu þau margs konar erfiðleika vegna Covid-19 heimsfaraldursins. Að auki upplifðu króatísku teymin hræðilegan jarðskjálfta í Zagreb 22. mars, 2020, í miðju hönnunarferlinu. Menningararfurinn sem leggja átti áherslu á var skyndilega orðinn að rústum og ekki lengur aðgengilegur. Einnig má nefna að margar af þeim leiðum sem lágu um Varsjá, vöktu erfiðar minningar frá heimsstyrjöldinni síðari, sérstaklega hjá þeim hönnuðum sem komnir voru yfir sjötugt og minningin um Varsjá í rústum stríðsins lifir enn.

Niðurstöður þessarar vinnu eru kynntar hér á eftirfarandi síðum.

KRÓATÍA

ÍSLAND

PÓLLAND

SPÁNN

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

KRÓATÍA

HÖNNUN LEIÐA

Í Króatíu þróuðu og lýstu fimm teymi hvert sinni leið með notkun snjalltækja og birtu þær á ensku og króatísku á Wikiloc© vefnum.

VAL Á LEIÐUM

Leiðarljós okkar við val á leiðum var að bæði áþreifanlegur og óáþreifanlegur menningararfur væru mikilvægir þættir í staðbundinni og þjóðlegri ímynd okkar. Við tókum ennfremur tillit til ábendinga sem komu frá sérfræðingaráðinu okkar. Þetta leiddi þátttakendur til þess að líta ekki einungis til þess menningararfs sem er grundvöllur sjálfsmyndar þeirra heldur einnig til staða og starfsemi sem höfðar til tilfinninganna. Hvort slíkur sérstakur staður eða starfsemi var skráð á lista friðaðra minja var hvorki eina né mikilvægasta skilyrðið við valið. Þar sem Zagreb varð fyrir jarðskjálfta í miðju HeiM verkefninu, þá öðluðust þeir staðir sem við höfðum valið, ljósmyndað og lýst á leiðum okkar, skyndilega nýtt gildi fyrir okkur. Þessir staðir voru okkur sérstakir, báru með sér sérstakar minningar, staðir þar sem við hittum fjölskyldu og vini og gátum notið þess að slaka á þegar tími gafst til. Eftir jarðskjálftann er ekki lengur hægt að koma á þessa staði, þeir eru ekki öruggir. Söfn eru lokuö og sum þeirra þurfa að flytja endanlega þar sem skemmdir eru svo miklar að viðgerð er ógerleg. Kaffihúsin okkar eru lokuð og það eru garðar, veitingahús og nokkur bókasöfn einnig. Lífið í miðborginni er ekki lengur eins og það var bara fyrir nokkrum mánuðum síðan. Leiðirnar sem við höfum valið og hannað lýsa nú fjölda menningarminja sem hafa breyst. Við ákváðum samt sem áður að halda þeim eins og upphaflega var ákveðið í minningu borgar sem einu sinni var.

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐIR AÐ EVRÓPSKUM MENNINGARARFI TIL AUKINNAR VIRKNI OG HEILSUBÓTAR

HeiM HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

LEIÐ CRO1

Leikhús, tónlist og byggingarlist

LEIÐ CRO2

Fetað í fótspor frægra Zagreb borgara

LEIÐ CRO3

Zagreb og módernisminn

LEIÐ CRO4

Gornji grad og Kaptol, saga og menning

LEIÐ CRO5

Náttúran í hjarta Zagreb

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ	TEYMI	
CRO1 Leikhús, tónlist og byggingarlist	- D.Bebek Miletić - V.Vidmar - Z.Brlek	- J. Rodić - K. Tamhina

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið CRO1
Leikhús, tónlist og byggingarlist

HeiM HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Hugmyndin að baki þessarar leiðar er að segja gestum og heimafólki sögur sem liggja að baki þeirra bygginga sem farið er framhjá á leið um Zagreb, þótt kannski þyki ekki allar merkilegar. Í Zagreb er ríkt tónlistar- og leikhúslíf allt árið og hefur lengi verið. Þar sem Zagreb var í eina tíð aðeins lítill hluti viðfeðms keisaradæmis (hins Austurrísk-Ungverska) var aðallinn þar ekki fjölmennur, né heldur hirð sem veitti fé til borgarinnar eða byggði mikilvægar menningarbyggingar. Þar var þó leikhús, tónlistarstofnun, bókasafn, skjalasafn og fleira. Öll þessi starfsemi hófst á einkaheimilum, í kirkjum og krám og óx uns hún þurfti eigin byggingar. Eftir jarðskjálftann 1880 færðist Zagreb byggðin úr Efri-byggð og Kaptol niður í Neðri-byggð og nýjar borgarreglur voru settar. Í þessu nýja skipulagi var gert ráð fyrir svæði fyrir allar þessar nýju byggingar. Þær allar og garðar sem farið er um á þessari leið báru vott um eitthvað öðruvísi, nýtt og sérstakt. Sumt var hannað af virtum byggingameisturum og myndhöggvurum eins og Meštrović, Lenuci, Bollé og fleirum. Við teljum að gestum sem velja þessa leið muni þykja áhugavert að sjá hve byggingarstíllinn líkist mjög bygginarstílnum í Búdapest, Graz og Vínarborg sem sýnir svo ekki sé um villst að við vorum eitt sinn hluti hins Austurrísk-Ungverska keisaradæmis, og gefur leiðinni aukið gildi sem evrópskur menningararfur.

VEFSLÓÐ

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

UPPLÝSINGAR

6,25 km.	140 m.
23 m.	114 m.
23 m.	Já
Auðvelt	Já

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

Leið CRO1
Leikhús, tónlist og byggingarlist

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Leikhús, tónlist og byggingarlist
Þema leiðar	Menningarlíf í Zagreb
Tilvísun / Vefslóð	CRO1 - *Theatre, music and architecture*
Hvers konar minjar	Leikhús og tónlistarlíf
Staðsetning - hnit	45° 48’ 45” N 015° 58' 40” E
Lýsing leiðar	Leiksýningar í Zagreb voru löngum á vegum gestaleikhópa, oftast á krám eða á einkaheimilum. Það var ekki fyrr en á 19. öld að fyrstu opinberu leikúsin og tónlistarskólarnir opnuðu, en þeim hefur síðan stöðugt farið fjölgandi. Í dag eru í Zagreb starfandi hundruð leikhúsa (í opinberum og einkarekstri) og tónleikasala
Aðliggjandi götur	Ilica stræti
Almenningssamgöngur	Sporvagnar 12, 17 og 1. Stöð “Trg bana Jelačića”
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Aðgengileg upplýsingaskilti á mörgum stöðum
Hönnunarteymi	D.Bebek Miletić, V.Vidmar, Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	2
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**57/66**

Leið CRO1
Leikhús, tónlist og byggingarlist

- KRÓATÍA
- ÍSLAND
- PÓLLAND
- SPÁNN

LEIÐ

CRO2
Fetað í fótspor frægra Zagreb borgara

TEYMI

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

Leið CRO2
Fetað í fótspor frægra Zagreb borgara

Á þessari leið vildum við kynna fyrir gestum Zagreb nokkra þeirra borgara sem hafa gert borgina að því sem hún er í dag. Í litlu landi og í lítilli borg erum við vön því að flestir gesta okkar viti ekki hver Ivan Meštrović var, hvað Ilirian-hreyfingin er , hvers vegna við höfum hér tröppur Duh Biskups, af hvaða konu styttan í Tkalčićeva stræti er, og margt fleira. Þannig að þeir gestir sem velja að fara þessa leið munu fá að vita hvaða fólk þetta er og hvers vegna þau eru okkur mikilvæg. Þessi leið er auk þess sérstök þar sem hún liggur í grafreit Mirogoj. Við ræddum mikið um það hvort grafreiturinn ætti að vera hluti leiðarinnar, en sum okkar töldu að ekki þætti áhugavert að heimsækja grafreit. Að lokum ákváðum við svo að hafa hann með, þar sem han er sérstakur og gefur góða yfirsýn yfir seinni tíma sögu okkar (frá lokum nítjándu aldar). Það er von okkar að þau sem heimsækja Zagreb hafi að leiðarlokum fengið skýrari mynd af sögu okkar.

VEFSLÓÐ

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

UPPLÝSINGAR

8,97 km.	216 m.
122 m.	125 m.
122 m.	Já
Auðvelt	Já

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið CRO2
Fetað í fótspor frægra Zagreb borgara

www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Fetað í fótspor frægra Zagreb borgara
Þema leiðar	Íbúar Zagreb sem settu mark sitt á þróun borgarinnar
Tilvísun / Vefslóð	CRO2 - *Following the footsteps of famous Zagrebians*
Hvers konar minjar	Æviferill frægra Zagreb borgara
Staðsetning - hnit	45° 48' 45" N 015° 58' 40" E
Lýsing leiðar	Zagreb, eða nánar tiltekið 13. aldar Gornji grad (Efri borg) bar titilinn "frjáls konungsborg" sem dró að fjölda sölumanna og handverksmanna úr Evrópu allri sem settust að í borginni okkar. Á þessari leið er hægt að komast að því hverjir þetta voru og hvernig þeir stuðluðu að þróun Zagreb meðal annars með heimsókn í hinn nafnkunna Mirogoj grafreit
Aðliggjandi götur	Ilica stræti
Almenningssamgöngur	Strætisvagn 106 Kaptol - Mirogoj
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Aðgengileg upplýsingaskilti á sumum stöðum
Hönnunarteymi	D.Bebek Miletić, V.Vidmar, Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	2
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**57/66**

Leið CRO2
Fetað í fótspor frægra Zagreb borgara

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

LEIÐ	TEYMI	
CRO3 Zagreb og módernisminn	- D.Bebek Miletić - V.Vidmar - G.Vidmar	- Z.Brlek - J. Rodić - K. Tamhina

Leið CRO3
Zagreb og módernisminn

Þegar við hönnuðum þessa leið vorum við undir áhrifum af skólabyggingu POUZ. Fyrir flesta nemendur okkar og aðra af sömu kynslóð var þessi bygging mikilvæg þar sem hún lék stórt hlutverk í lífi þeirra. Þeir höfðu oft komið hér sem nemendur á fyrirlestra, í bíóið og sumir þeirra höfðu meira að segja gift sig hér. Það varð því úr að þegar þessi bygging varð fyrir valinu vildum við kynna fyrir þeim sem koma til Zagreb hvernig borgin þróaðist frá því á nítjándu öld og leggja áherslu á verkamenn og iðnað. Því miður hvarf þessi iðnaður á árunum eftir 1990 en hluti hans naut verndar sem iðnaðarminjar. Skortur á fjármagni er vandamál sem veldur því að þessar byggingar fá að grotna niður. Okkur þótti það vera áhugavert fyrir gesti´að sjá hvernig Zagreb tók að þróast, hve mikilvægt verkafólk var og hver staðan er nú. Nemendunum þótti vænt um þessa leið enda vakti hún með þeim fjölmargar minningar frá æskuárum þeirra.

VEFSLÓÐ

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

UPPLÝSINGAR

13,12 km.	141 m.
51 m.	113 m.
61 m.	Nie
Miðlungs	Já

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið CRO3
Zagreb og módernisminn

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Nafn leiðar	Zagreb og módernisminn
Þema leiðar	Borg nútímans
Tilvísun / Vefslóð	CRO3 - Zagreb and modernism
Hvers konar minjar	Zagreb og módernisminn
Staðsetning - hnit	45° 48' 45" N 015° 58' 40" E
Lýsing leiðar	Zagreb borg þróaðist í skjóli þess margvíslega handverks og handverksmanna sem fluttu til Gradec um miðja 13. öld þegar borgin var stofnuð og fékk réttindi sem "frjáls konungsborg". Um miðja 19. öld tók Zagreb að vaxa og iðnaður tók að þróast þar sem nú ar borgarmiðjan. Með iðnvæðingunni kom járnbrautin og sífellt fleiri fluttu til borgarinnar. Á seinni hluta 20. aldar hélt póstmódernisminn svo innreið sína í borgina og nýjar íbúðablokkir fyrir verkafólk voru reistar í nýjum borgarhlutum handan við ána Sava – svæði sem nú er kallað Novi Zagreb (Nýja Zagreb)
Aðliggjandi götur	Ilica stræti
Almenningssamgöngur	Sporvagnar 11, 6, 2 and 1 – Stöð: "Mandaličina"
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Aðgengileg upplýsingaskilti á sumum stöðum
Hönnunarteymi	D.Bebek Miletić, V.Vidmar, G. Vidmar Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	2
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**57/66**

Leið CRO3
Zagreb og módernisminn

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ	TEYMI	
CRO4 Gornji grad og Kaptol, saga og menning	- D.Bebek Miletić - M.Hudina - I.Topić - V.Vidmar	- Z.Brlek - J. Rodić - K. Tamhina - D.Benko

Leið CRO4
Gornji grad og Kaptol, saga og menning

Allir sem koma til Zagreb, þótt dvölin sé ekki lengri en nokkrar klukkustundir, munu skoða dómkirkjuna og torg heilags Markúsar en þetta eru tvö af kennileitum borgarinnar. Með það í huga vildum við hanna leið sem gæfi möguleika á að skoða þessar tvær mikilvægustu byggingar Zagreb og kynnast um leið hinni merku sögu borgarinnar. Þessi leið er upplögð fyrir þá sem staldra aðeins stutt við í Zagreb, þar sem þau ná að sjá allar mikilvægustu byggingarnar eins og dómkirkjuna, Dolac markaðinn, Blóðbrúarstræti, Steinhliðið, og Markúsarkirkjuna, allt á tveimur tímum. Sé tíminn hins vegar rúmur er hægt að rölta í rólegheitum, staldra við á Dolac (í kaffi, morgunmat eða hádegisbita), halda síðan áfram göngu upp í Efri Borg, fá sér kaffisopa við Steinhliðið og kannski líta inn á einhver söfn. Þannig má fara leiðina á nokkrum tímum. Hvort tveggja gefur göngumanni tækifæri á að skoða og kynnast sögu okkar á sama hátt og hagað göngu sinni eftir aðstæðum.

VEFSLÓÐ

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

UPPLÝSINGAR

4,67 km.	167 m.
56 m.	126 m.
59 m.	Nie
Miðlungs	Já

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

Leið CRO4
Gornji grad og Kaptol, saga og menning

Nafn leiðar	Gornji grad og Kaptol, saga og menning
Þema leiðar	Þróun Zagreb borgar
Tilvísun / Vefslóð	CRO4 - *Gornji grad and Kaptol - history and culture*
Hvers konar minjar	Byggingarlist
Staðsetning - hnit	45° 48' 45" N 015° 58' 40" E
Lýsing leiðar	Zagreb borg tók að þróast í núverandi miðborg um 1850 sem er mikilvægt ár þegar Gradec/Gornji (nú kölluð Efri borgin), Kaptol, Laška ves og Nova sameinuðust og í kjölfarið var borgin formlega nefnd Zagreb. Fyrir þann tíma snerist allt í Zagreb í kringum tvær hæðir – Kaptol og Gradec. Þrátt fyrir það að þessar hæðir næðu yfir lítið svæði var lífið þar fjölbreytt og líflegra en það er í dag, einkum vegna þess að þetta var borg handverksmanna. Allavega, þegar komið er nú inn í Gradec (Gornji grad) er hægt að sjá að þrátt fyrir að margt handverk og verslun hafi horfið er sjarmi og fegurð gamla tímans enn til staðar
Aðliggjandi götur	Ilica stræti
Almenningssamgöngur	Sporvagnar 12, 17, 11, 6, 13 and 1 - Stöð: "Trg bana Josipa Jelačića"
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Aðgengileg upplýsingaskilti á sumum stöðum
Hönnunarteymi	D.Bebek Miletić, M.Hudina, I.Topić, V.Vidmar, Z.Brlek, J. Rodić, K. Tamhina, D.Benko

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	2
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**58/66**

KRÓATÍA

ÍSLAND

PÓLLAND

SPÁNN

Leið CRO4
Gornji grad og Kaptol, saga og menning

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ

CRO5
Náttúran í hjarta Zagreb

TEYMI

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

Leið CRO5
Náttúran í hjarta Zagreb

Íbúar Zagreb eru mjög hreyknir af görðum, útivistarsvæðum og vötnum borgarinnar. Þar sem þróun Zagreb hefur markast af tveimur náttúrufyribærum (fjalli og fljóti) vildum við sýna gestum hve mikil áhrif þau hafa enn á borgina. Ennfremur fannst okkur mikilvæg sú staðreynd að gestir Zagreb heimsækja sjaldan Maksimir og Ribnjak svo ekki sé minnst á Dubravkin Put, eða Cmrok. Við teljum að fæstir gesta okkar hafi heyrt um þessa tvo seinni staði sem báðir eru fallegir og vel heimsóknar virði. Þessi leið er trúlega lengst leiðanna og tekur langan tíma að fara hana. Hún er tilvalin fyrir þá sem vilja eyða allnokkrum dögum í Zagreb og elska náttúruna.

VEFSLÓÐ

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

UPPLÝSINGAR

Lengd leiðar	9,54 km.	Mesta hæð	165 m.
Uppsöfnuð hækkun leiðar	65 m.	Minnsta hæð	117 m.
Uppsöfnuð lækkun leiðar	69 m.	Endar á upphafspunkti (hringur)	Nie
Erfiðleikastig	Miðlungs	Aðgengi	Já

Lengd leiðar | Uppsöfnuð hækkun leiðar | Uppsöfnuð lækkun leiðar | Mesta hæð | Minnsta hæð | Erfiðleikastig | Endar á upphafspunkti (hringur) | Aðgengi

Leið CRO5
Náttúran í hjarta Zagreb

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Náttúran í hjarta Zagreb
Þema leiðar	Útivistarsvæði, garðar og vötn í Zagreb
Tilvísun / Vefslóð	CRO5 - *Nature in the heart of Zagreb*
Hvers konar minjar	Náttúra
Staðsetning - hnit	45° 48’ 45” N 015° 58' 40” E
Lýsing leiðar	Zagreb liggur milli Medvednica fjallsins í norðri og árinnar Sava í suðri. Þar sem Zagreb byggðin náði ekki yfir Sava fyrr en eftir seinni heimsstyrjöldina, þá höfðu þessi tvö náttúrulegu mörk mikil áhrif á landfræðilega þróun byggðar sem breiddist út til austurs og vesturs. Bæði Medvednica og Sava gefa um leið íbúum Zagreb tækifæri til þess að samhliða njóta borgarlífsins og að fiska, fara í gönguferðir eða tína jarðarber með því að hjóla eða nota almenningssamgöngur. Við tínum kastaníur á haustin og förum á skíði á veturna. Allt þetta án þess að fara út úr borginni þar sem bæði fjallið og fljótið eru nú hluti borgarsvæðisins
Aðliggjandi götur	Maksimirska cesta
Almenningssamgöngur	Sporvagn 12 – Stöð: “Maksimir”
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Aðgengileg upplýsingaskilti á sumum stöðum
Hönnunarteymi	D.Bebek Miletić, M.Hudina, I.Topić, V.Vidmar, Z.Brlek, Z. Veber

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	2
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	2
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	5
	Samtals stig	**53/66**

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið CRO5
Náttúran í hjarta Zagreb

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LOKAORÐ

Hér skal nefnt að króatísku leiðateymin þurftu ekki einungis að glíma við vandann sem COVID-19 faraldurinn olli. Okkur tókst að hanna leiðirnar, finna nauðsynlegar heimildir, fara á staðina og taka nokkrar ljósmyndir áður en útgöngubann tók gildi í borginni. Nokkrum vikum seinna reið svo jarðskjálfti yfir Zagreb, sem gerði okkur ófært að fara í miðborgina nema nauðsyn krefði þar sem ekki var öruggt að ganga þar um. Afleiðingar jarðskjálftans fyrir okkur voru að flestar þær byggingar sem leiðir okkar lágu um og við töldum vera þess virði að skoða (inni ekki síður en úti) eru nú lokaðar öllum heimsóknum og verða því miður lokaðar um langt skeið. Sumar stofnanir (til dæmis Króatíska Náttúruminjasafnið í fyrrum Amadeo-leikhúsbyggingunni) mun þurfa að flytja annað þar sem ástand byggingarinnar er svo slæmt að hún er ekki lengur nothæf.

LOKAORÐ

Annar vandi reyndist vera notkun forritsins Wikiloc©. Zagreb teymunum þótti auðveldara að hanna leiðina, skrifa textann og sjá staðina sjálfa og síðan skrá sig inn í Wikiloc© heima og setja leiðirnar inn handvirkt. Fyrir suma nemendur var auðveldara að við hönnuðum leiðirnar og þau bættu einungis við texta og myndum. Líklegt er að hefðum við getað sest niður saman í mars eins og upphaflega var gert ráð fyrir og unnið með Wikiloc© aftur skref fyrir skref hefði þetta ekki orðið vandamál.

Við ætluðum að nýta Zoom til þess að funda en það reyndist líka vera erfitt. Sumir nemendanna búa í miðborginni og eftir jarðskjálftann kom upp fjöldi vandamála, húshitun brást, skortur var á heitu vatni og Nettengingar brugðust, þannig að ekki var hægt að skipuleggja fundi með öllum nemendum í einu. Nemendurnir komu því hver í sínu lagi til skólans til þess að geta sest með okkur og leyst vandann með Wikiloc©. Nemendurnir lögðu líka áherslu á að þeir söknuðu teymisvinnunnar.

ÍSLAND

HÖNNUN LEIÐA

Á Íslandi þróuðu og lýstu fimm teymi hvert sinni leið með notkun snjalltækja og birtu þær á ensku og íslensku á Wikiloc© vefnum. Teymin skipuðu alls níu manns sem flestir höfðu setið HeiM þjálfunarnámskeiðið og sum þeirra unnu í fleiri en einu teymi.

VAL Á LEIÐUM

Leiðirnar fimm sem íslensku teymin hönnuðu lágu allar um höfuðborgarsvæðið og var þar aðallega lögð áhersla á þróunarsögu borgarinnar síðustu aldirnar úr litlu fiskiþorpi yfir í höfuðborg nútímans. Laugarnesleiðin lýsir til dæmis þróun svæðis sem fyrr var rétt utan bæjarmarka, en er nú miðsvæðis, úr búskap og fiskveiðum yfir í iðnaðarvettvang og borgarumhverfi. Saga svæðisins nær svo aftur til landnámsins á níundu öld. Laugarnesleiðin, eins og hinar íslensku leiðirnar, tengist náið utanaðkomandi evrópskum áhrifum í viðskiptum og menningarþróun

Allar íslensku leiðirnar tengja mann og náttúru og víxlverkun þeirra á milli. Sólstöðugangan á lengsta degi ársins á norðurhveli er gott dæmi um þetta, en hún vísar í forna siði sem eiga sér rætur langt aftur í aldir til að fagna sólinni sem lífgefandi afli.

Tengslin við Evrópu eru sérstaklega augljós þegar farin er leiðin milli styttna í miðborg Reykjavíkur, þar sem áhersla er lögð á listamenn sem hafa menntað sig í öðrum Evrópulöndum og borið með sér nýja strauma í listum til Íslands. Ein leiðanna, gömul þjóðleið, sýnir hvernig maðurinn hefur breytt borgarmyndinni. Þar má einnig sjá hvernig náttúrukraftar, fossar, sem nú eru innan borgarmarka, voru snemma virkjaðir til raforkuframleiðslu. Leiðin milli minningarmarka í næstelsta kirkjugarði Reykjavíkur gefur einstaka innsýn í blómstrandi járnsteyputækni þess tíma og gerir söguna lifandi.

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

ÍSLAND
LEIÐIR AÐ EVRÓPSKUM MENNINGARARFI TIL AUKINNAR VIRKNI OG HEILSUBÓTAR

LEIÐ IS1
Gönguleið í náttúrunni í Elliðaárdal

LEIÐ IS2
Söguleg og menningarleg arfleifð í Laugarnesi og Kirkjusandi

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ IS3
Sólstöðuganga

LEIÐ IS4
Menningarlegur og listrænn arfur í kirkjugarðinum, Hólavallagarður

LEIÐ IS5
Reykjavík, Sögulegar styttur

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

- KRÓATÍA
- ÍSLAND
- PÓLLAND
- SPÁNN

LEIÐ

IS1
Gönguleið í náttúrunni í Elliðaárdal

TEYMI

- Dagrún Þórðardóttir
- Birgir Jónsson

Leið IS1
Gönguleið í náttúrunni í Elliðaárdal

Elliðaárdalur er eitt vinsælasta útivistarsvæði Reykjavíkur og stærsta græna svæðið í borginni. Dalurinn býður upp á fjölbreytt umhverfi hvað varðar landslag, jarðfræði, fugla, fisk og gróður, en Elliðaárnar eru þó þungamiðja svæðisins. Í dalinn leitar fjöldi fólks allt árið, sérstaklega úr hverfunum í nágrenni hans. Í norðurjaðri Elliðaárdalsins er byggðasafn Reykjavíkur, Árbæjarsafn, þar sem áður var býlið Árbær, þar sem var rekin gisti og veitingaþjónusta um aldir, fyrir bændur sem voru að reka kvikfé til Reykjavíkur til slátrunar og selja aðrar afurðir sínar. Leiðin hefst við Rafstöðina við Elliðaár, þriggja megawatta raforkuver sem vígt var árið 1921 af hans hátign Kristjáni tíunda, konungi yfir Danmörku og Íslandi. Í hinni sígildu stöðvarhússbyggingu, sem helst líkist kirkju, er að finna allt að 100 ára gamlan vélbúnað sem breytir vatnsorkunni í sjálfbæra raforku með vatnshverflum tengdum við rafala. Stöðin var í notkun í hartnær eina öld.

Leiðin liggur síðan upp dalinn yfir hraunhólma að suðurhluta hans og þaðan upp að og yfir Árbæjarstífluna að Árbæjarsafni og síðan að upphafspunkti leiðarinnar eftir göngustíg sem liggur um hinn gamla þjóðveg til Reykjavíkur.

VEFSLÓÐ

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heim-gonguleid-i-natturunni-i-ellidaardal-isl-51278815

UPPLÝSINGAR

Lengd leiðar: 4,28 km.	Mesta hæð: 58 m.
Uppsöfnuð hækkun: 81 m.	Minnsta hæð: 1 m.
Uppsöfnuð lækkun: 81 m.	Endar á upphafspunkti: Já
Erfiðleikastig: Miðlungs	Aðgengi: Já

Lengd leiðar | Uppsöfnuð hækkun leiðar | Uppsöfnuð lækkun leiðar | Mesta hæð | Minnsta hæð | Erfiðleikastig | Endar á upphafspunkti (hringur) | Aðgengi

Leið IS1
Gönguleið í náttúrunni í Elliðaárdal

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Gönguleið í náttúrunni í Elliðaárdal
Þema leiðar	Náttúra, vistvæn orka, gömul hús
Tilvísun / Vefslóð	IS1 / Elliðaárdalur
Hvers konar minjar	Gömul þjóðleið, einstök náttúra, vistvæn orka, byggðasafn
Staðsetning - hnit	64°07'10.8"N 21°50'16.6"W
Lýsing leiðar	Gengið frá stöðvarhúsi Elliðaárvirkjunar frá 1921 upp með norðurbakka árinnar um 1 km. Síðan þvert yfir hraunhólmann í dalbotninum og svo upp með suðurbakka árinnar að Árbæjarstíflu. Norður yfir stíflubrúna til Árbæjarsafns. Síðan eftir göngustíg norðan við safnið og niður í Reiðskarð, sem er hluti hinnar fornu þjóðleiðar til Reykjavíkur. Gangan endar neðan skarðsins við upphafspunkt göngunnar við Elliðaárstöðina
Aðliggjandi götur	Stekkjarbakki, Höfðabakki, Laxakvísl, Seiðakvísl, Silungakvísl
Almenningssamgöngur	Gott bílastæði er við upphafsreit og strætó 24 stoppar við Árbæjarsafn
Aðgengi fatlaðra	Um mestalla leiðina, en þó ekki yfir stíflubrúna
Aðstaða	Góðir stígar og víða upplýsingaskilti á íslensku og ensku
Viðbótar	Stutt og greiðfær leið (4,3 km)
Athugasemdir	Auðvelt að velja aðrar leiðir um dalinn og nágrenni
Hönnunarteymi	Dagrún Þórðardóttir og Birgir Jónsson

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	2
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**59/66**

Leið IS1
Gönguleið í náttúrunni í Elliðaárdal

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

- KRÓATÍA
- ÍSLAND
- PÓLLAND
- SPÁNN

LEIÐ	TEYMI
IS2 Söguleg og menningarleg arfleifð í Laugarnesi og Kirkjusandi	- Elsa Ísfold Arnórsdóttir - Hörður Gíslason - Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið IS2
Söguleg og menningarleg arfleifð í Laugarnesi og Kirkjusandi

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Leiðin liggur um Laugarnes og Kirkjusand þar sem mikill menningararfur felst í fyrri byggð og atvinnustarfsemi. Laugarnesið byggðist á landnámsöld út frá landnámsjörðinni Vík og hefur verið byggt síðan. Þar stóð áður Laugarnesbærinn, biskupssetur, holdsveikraspítali og Laugarneskampur og í dag eru þar íbúðir og listasafn Á Kirkjusandi risu hús undir atvinnustarfsemi á fyrri hluta 20. aldar sem stórhuga menn reistu fyrir fisk- og kjötvinnslu þegar gert var ráð fyrir að höfn yrði byggð við Kirkjusand. Atvinnu-starfsemi lagðist af þegar áætlanir um höfn breyttust en sum húsanna standa enn og hafa fengið nýtt hlutverk. Leiðin að menningararfinum í Laugarnesinu og Kirkjusandi er auðveld ganga fyrir fimmtíu ára og eldri og tekur um eina og hálfa klukkustund en lengur ef staldrað er við til þess að njóta útsýnisins sem er fagurt til fjalla og sjávar. Leiðin lýsir vel samspili manns og náttúru þar sem auðlindirnar eru nýttar til lífsviðurværis. Saltfiskurinn sem unninn var á Kirkjusandi og fluttur út til Suður-Evrópu gefur sterk tengsl við evrópska menningu.

VEFSLÓÐ

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heim-laugarnes-i-reykjavik-isl-48749703

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

UPPLÝSINGAR

2,47 km.	**43 m.**
73 m.	**4 m.**
73 m.	**Já**
Auðvelt	**Já**

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

Leið IS2
Söguleg og menningarleg arfleifð í Laugarnesi og Kirkjusandi

Nafn leiðar	Söguleg og menningarleg arfleifð í Laugarnesi og Kirkjusandi
Þema leiðar	Búseta í Laugarnesi og iðnaður á Kirkjusandi
Tilvísun / Vefslóð	IS2 / Laugarnes og Kirkjusandur
Hvers konar minjar	Maður, náttúra og atvinnuhættir
Staðsetning - hnit	64°08'47.4"N 21°53'36.4"W
Lýsing leiðar	Leiðin er vörðuð áhugaverðum og skemmmtilegum sögum frá landnámstíma og fram á okkar daga. Sjá má sögulegar leifar og einnig eru merkingar og myndir á spjöldum á nokkrum stöðum. Mikil atvinnustarfsemi var á svæðinu, en ummerki um hana eru ekki mörg. Listasafn er á leiðinni
Aðliggjandi götur	Sæbraut, Klettagarðar, Laugarnesvegur og Kringlumýrarbraut
Almenningssamgöngur	Strætó leiðir 13 og16 tengjast svæðinu um Sundlaugaveg og Laugarnesveg
Aðgengi fatlaðra	Já, góð aðkoma, þarf þó að gæta varúðar að vetri vegna hálku
Aðstaða	Á leiðinni eru skilti með skýringum og myndum
Viðbótar	Leiðina má ganga á um 1,5 klst.
Athugasemdir	Leiðin er auðveld ganga fyrir 50 ára og eldri sem vilja njóta göngu í fögru umhverfi
Hönnunarteymi	Elsa Ísfold Arnórsdóttir, Hörður Gíslason, Ingibjörg R. Guðlaugsdóttir

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

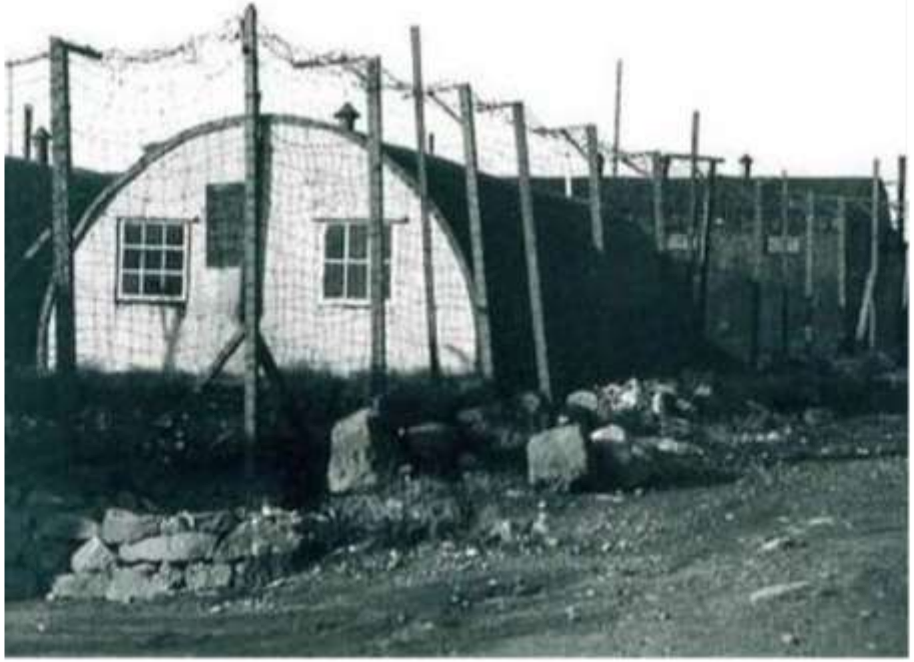
Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**62/66**

Leið IS2
Söguleg og menningarleg arfleifð í Laugarnesi og Kirkjusandi

www.heimheritage.eu



KRÓATÍA

ÍSLAND

PÓLLAND

SPÁNN

LEIÐ	TEYMI
IS3 Sólstöðuganga	- Þór Jakobsson - Jóhanna Jóhannesdóttir

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið IS3
Sólstöðuganga

Mannkynið hefur fagnað sumar- og vetrarsólstöðum í þúsundir ára um alla Evrópu og víðar og gera það jafnvel í dag þótt þær séu ekki eins mikilvægar og áður. Fólki finnst sólstöðudagarnir heillandi og skipuleggur alls kyns hátíðir til heiðurs tímamótum á tengslum jarðar við sólina. Í Reykjavík og nágrenni hafa farið fram sumarsólstöðugöngur síðan 1985, síðustu 10 árin í Viðey í Kollafirði. Wikiloc© leiðin sem hér er sýnd er önnur af tveimur helstu gönguleiðum á sumarsólstöðum í Viðey. Gangan hefst með um tíu mínútna ferjuferð yfit Viðeyjarsundið.

Fjölbreytt saga Viðeyjar frá 12.öld er allvel þekkt. Í eina tíð var Viðey ríkt menningar og valdasetur á Íslandi en á öðrum tímum gróðursæl bújörð byggð bændafólki. Í seinni tíð hefur Viðey endurlífgast sem staður fornleifa og endurgerðra sögulegra bygginga. Auk þess að vera sögustaður er Viðey í dag ekki síður vinsæl meðal fjölskyldna í Reykjavík og nágrenni til útivistar og náttúruskoðunar.

Mikilvægustu menningarminjar í Viðey er reisuleg 18. aldar bygging sem var áður heimili Skúla fógeta, upphafsmanns að þróun Reykjavíkur til nútímans. Skúla fógeta er minnst með virðingu fyrir frumkvöðlastarf sitt í þágu kynslóðanna. Viðey býður upp á heillandi samspil náttúru og merkilegs menningararfs úr sögu Íslands þar á meðal ýmissa viðburða tengdum Danmörku og Englandi.

VEFSLÓÐ

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heim-solstoduganga-i-videy-isl-48724554

UPPLÝSINGAR

5,46 km.	44 m.
23 m.	-2 m.
23 m.	Já
Miðlungs	Nie

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

Leið IS3
Sólstöðuganga

www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Sólstöðuganga
Þema leiðar	Meðmælaganga með lífinu og menningunni
Tilvísun / Vefslóð	IS3 / Viðey
Hvers konar minjar	Söguleg hús. Fornleifar.
Staðsetning - hnit	64°09'22.2"N 21°52'03.0"W
Lýsing leiðar	Leiðin liggur um eyjuna, stóran hring
Aðliggjandi götur	Engar götur eru á eyjunni. Bara göngslóðar
Almenningssamgöngur	Ferja yfir í Viðey
Aðgengi fatlaðra	Misjafnt aðgengi fatlaðs fólks. Yfirleitt ekki gott
Aðstaða	Góð aðstaða
Viðbótar	Hægt væri að velja um leiðir þannig að ein leið yrði öllum aðgengileg
Athugasemdir	Leiðin býður upp á andlega upplyftingu í fallegri nátturu og góðu útsýni
Hönnunarteymi	Þór Jakobsson og Jóhanna Jóhannesdóttir

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	5
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**53/66**

Leið IS3
Sólstöðuganga

LEIÐ

IS4
Menningarlegur og listrænn arfur í kirkjugarðinum, Hólavallagarður

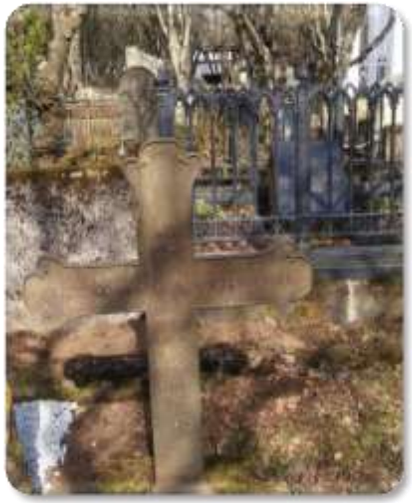
TEYMI

- Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir

Leið IS4

Menningarlegur og listrænn arfur í kirkjugarðinum, Hólavallagarður

Leiðin liggur um Hólavallagarð við Suðurgötu og varpar ljósi á menningar- og listrænan arf í kirkjugarðinum. Gengið er á milli járngerðra minningarmarka, nánar tiltekið krossa úr pottjárni, en fjöldi þessara minningarmarka og járngrindverka í garðinum er ein ástæða þess að hann er talinn einstakur. Um eitt minningarmarkanna er sagt að það „…myndi sóma sér sem aldarprýði í hvaða kirkjugarði Norðurálfu sem væri“. Í göngunni er sagt frá kirkjugarðinum, járnkrossum á leiðum og táknum á þeim og lauslega rakin ævágrip þeirra sem þar hvíla. Einnig er sagt stuttlega frá líkhúsi sem áður var í Hólavallagarði. Leiðin er góður kostur fyrir þá sem ekki geta gengið langt eða vilja skoða menningararf í næsta nágrenni við sig. Hún getur einnig verið hvati að hönnun annarra leiða í garðinum.



VEFSLÓÐ

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heim-gengid-um-holavallagard-isl-51329708

UPPLÝSINGAR

Lengd leiðar: 0,69 km.	Mesta hæð: 19 m.
Uppsöfnuð hækkun leiðar: 1 m.	Minnsta hæð: 2 m.
Uppsöfnuð lækkun leiðar: 1 m.	Endar á upphafspunkti (hringur): Já
Erfiðleikastig: Miðlungs	Aðgengi: Já

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Lengd leiðar | Uppsöfnuð hækkun leiðar | Uppsöfnuð lækkun leiðar | Mesta hæð | Minnsta hæð | Erfiðleikastig | Endar á upphafspunkti (hringur) | Aðgengi

Leið IS4

Menningarlegur og listrænn arfur í kirkjugarðinum, Hólavallagarður

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Menningarlegur og listrænn arfur í kirkjugarðinum, Hólavallagarður
Þema leiðar	Minningarmörk úr járni sér í lagi krossar úr pottjárni frá 19. öld sem bera vitni um menningu og list í járnsmíði
Tilvísun / Vefslóð	IS4 / Hólavallagarður
Hvers konar minjar	Kirkjugarðurinn og krossar úr pottjárni
Staðsetning - hnit	64°08'43.1"N 21°56'43.7"W
Lýsing leiðar	Fjöldi minningarmarka úr járni í Hólavallagarði, kirkjugarðinum við Suðurgötu, eru talin gera garðinn einstakan. Járnkrossarnir sem eru skoðaðir hér eru reistir á 19. öld og eru mismunandi mikið skreyttir og áletraðir. Svo er einnig ævi þeirra sem þar hvíla og sagt er stuttlega frá.
Aðliggjandi götur	Ljósvallagata, Hólavellir, Kirkjugarðsstígur, Suðurgata, Hringbraut
Almenningssamgöngur	Strætó leiðir 1, 3 og 6 fyrir framan Háskóla Íslands, skáhallt yfir götuna
Aðgengi fatlaðra	Um mest alla leiðina en kafli hennar er þröngur en má undvíkja.
Aðstaða	Upplýsingaskilti á íslensku og ensku eru víða um garðinn
Viðbótar	Bókin *Minningarmörk* er góð upplýsingaveita um garðinn og krossa
Athugasemdir	Góð leið fyrir þá sem ekki geta gengið langt eða vilja vera nær heimili
Hönnunarteymi	Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

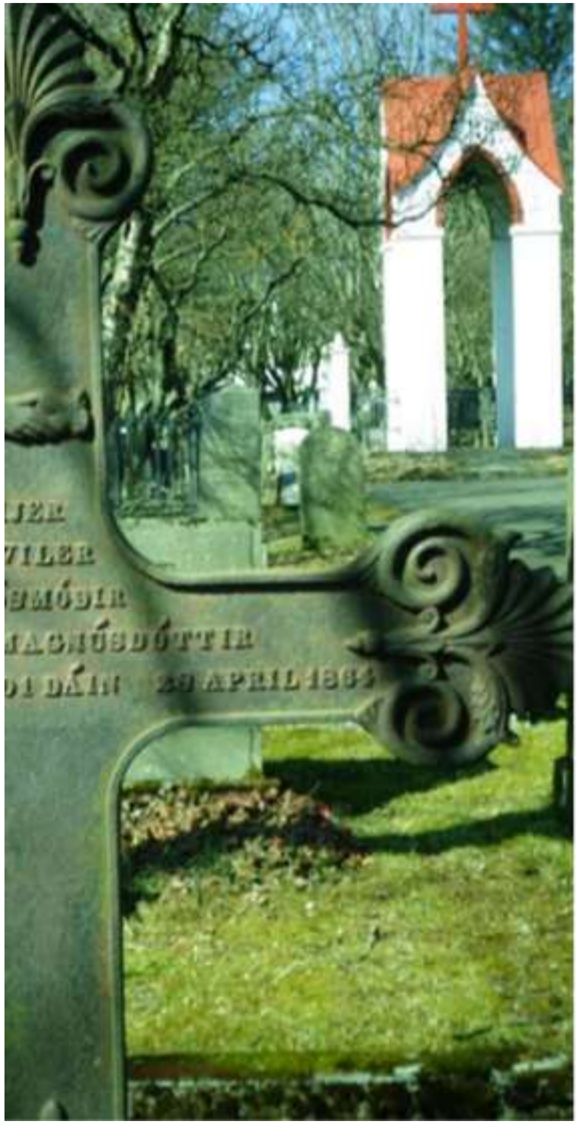
Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	2
	Samtals stig	**59/66**

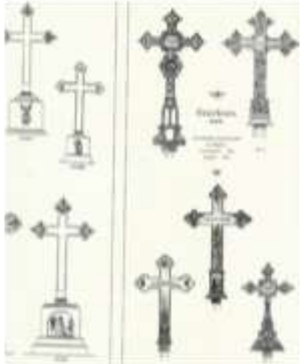
KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið IS4

Menningarlegur og listrænn arfur í kirkjugarðinum, Hólavallagarður

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu





LEIÐ	TEYMI
IS5 Reykjavík, Sögulegar styttur	- Birna Halldórsdóttir - Elsa Ísfold Arnórsdóttir - Þórunn Ólafsdóttir

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið IS5
Reykjavík, Sögulegar styttur

Göngunni milli styttna í miðborg Reykjavíkur má lýsa sem göngu um evrópska og íslenska menningar-og listasögu. Stytturnar eru mikilvæg kennileiti Reykjavíkur og endurspegla sögu þjóðarinnar. Gangan hefst og lýkur á Arnarhóli, við styttu Ingólfs Arnarsonar. Hún fylgir síðan eftir tímalínu sögunnar og leiðir okkur milli styttna af okkar áhrifamestu persónum í sögulegu og listrænu samhengi. Listaverkin og höfundar þeirra eru stuttlega kynntir. Flestir þessara listamanna voru menntaðir í listaskólum á meginlandi Evrópu eins og má sjá af verkum þeirra og það er ekki síður áhugavert að sjá áhrif þess á íslenska menningu. Gangan er auðveld og nóg af bekkjum á leiðinni til að fá sér sæti á og hvílast. Listasafn Reykjavíkur gerði árið 2019 að ári útilistaverka. Smáforriti safnsins “Útilistaverk í Reykjavík” má hlaða niður ókeypis á snjallsíma.

VEFSLÓÐ

https://www.wikiloc.com/walking-trails/heim-reykjavik-sogulegar-styttur-isl-50873854

UPPLÝSINGAR

Lengd leiðar	3,21 km.	Mesta hæð	9 m.
Uppsöfnuð hækkun leiðar	14 m.	Minnsta hæð	-5 m.
Uppsöfnuð lækkun leiðar	14 m.	Endar á upphafspunkti (hringur)	Já
Erfiðleikastig	Miðlungs	Aðgengi	Já

Lengd leiðar | Uppsöfnuð hækkun leiðar | Uppsöfnuð lækkun leiðar | Mesta hæð | Minnsta hæð | Erfiðleikastig | Endar á upphafspunkti (hringur) | Aðgengi

Leið IS5
Reykjavík, Sögulegar styttur

Nafn leiðar	Reykjavik sögulegar styttur
Þema leiðar	Styttur í sögu- og menningarlegu samhengi frá landnámi til dagsins í dag
Tilvísun / Vefslóð	IS5 / Styttur í Reykjavík
Hvers konar minjar	Styttur af fólki sem markaði sögu lands og þjóðar.
Staðsetning - hnit	64°08'52.0"N 21°55'58.9"W
Lýsing leiðar	Styttur eru hluti af kennileitum í Reykjavík og segja frá sögu þjóðarinnar. Upphaf göngunnar hefst á Arnarhóli þar sem styttan af Ingólfi Arnarsyni landnámsmanni stendur. Síðan er genginn hringur, eftir sögulegum tíma, þar sem við erum leidd á milli styttna af helstu áhrifavöldum í sögulegu og listfræðilegu samhengi. Sagt er stuttlega frá tilurð listaverkenna og höfundum þeirra
Aðliggjandi götur	Ingólfsstræti, Hverfisgata, Lækjargata, Kirkjustræti, Vonarstræti, Fríkirkjuvegur, Skothúsvegur, Tjarnargata, og Aðalstræti
Almenningssamgöngur	Strætó, Leiðir 1, 6, 11, 12, 13 við Stjórnarráðið, (einnig Arnarhóll / Lækjargata)
Aðgengi fatlaðra	Ágætt, göngustígar alla leiðina
Aðstaða	Hellulagt eða malbikað að mestu og bekkir til að hvílast og kaffihús
Viðbótar	Góð leið fyrir þá sem ekki geta gengið eða farið langt í einu
Athugasemdir	Leiðin liggur í gegnum miðbæ Reykjavíkur og víða hægt að stoppa og setjast niður
Hönnunarteymi	Birna Halldórsdóttir, Elsa Ísfold Arnórsdóttir og Þórunn Ólafsdóttir
Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar **(Interpretative Potential Matrix)** **Eiginleikar leiðar og minja** **Mælikvarðar og stigagjöf**	

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**64/66**

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið IS5
Reykjavík, Sögulegar styttur

- KRÓATÍA
- ÍSLAND
- PÓLLAND
- SPÁNN

LOKAORÐ

Þriðji áfangi HeiM verkefnisins, Rannsókn og þróun leiða, er mjög áhugaverður og hefur gefið afar mikilvæga reynslu um hvernig megi öðlast þekkingu og færni við að nýta nútíma tölvutækni, þar sem áhersla er lögð á þarfir, áhuga og hæfni markhóps verkefnisins, fólks 50 ára og eldri. Áhugi og árangur íslensku teymanna var á margan hátt mjög athyglisverður. Við könnun meðal þátttakendanna að lokinni leiðahönnun og frágangi töldu allir sem tóku þátt í því sig færa um að skilgreina leið, rekja hana og hlaða henni upp á Wikiloc© vefinn af eigin rammleik, og ekki síst að kenna jafnöldrum sínum að gera það. Þau nefndu öll að þjálfun og leiðbeiningar í verkefninu hefði gefið þeim dýrmæta reynslu.

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LOKAORÐ

Varðandi áframhaldandi notkun Wikiloc© þá var meðal annars talið áhugavert að hanna leiðir í tengslum við fjölskyldusöguna, að kenna göngu- og útivistarhópum að nota tæknina og svo að geta hlaðið niður margmiðlunarefni í leiðarlýsinguna. Til framtíðar lögðu hönnuðir til að mikilvægasti menningararfurinn tengdist náttúrunni, sögu og sögnum og atvinnu- og iðnminjum

Niðurstöður þessa verkþáttar eru opnar öllum og tilbúnar til þess að hlaða niður á snjallsíma og fara leiðirnar sem eru hlaðnar upplýsingum um menningararf og sögulega þróun Reykjavíkur frá litlu þorpi til höfuðborgar á síðustu öldum með síauknum hraða. Verkið sem teymin hafa skilað og niðurstöður leiðahönnunarinnar hefur sýnt á óyggjandi hátt að fólk á þriðja æviskeiðinu eru frábærir boðberar menningarsögunnar, arfleifðar til að deila með jafningjum og kynslóðum framtíðar. Góðir túlkendur menningararfsins.

PÓLLAND

HÖNNUN LEIÐA

Í Póllandi þróuðu og lýstu fimm teymi hvert sinni leið með notkun snjalltækja og birtu þær á ensku og pólsku á Wikiloc© vefnum. Teymin skipuðu þau sem höfðu setið HeiM þjálfunarnámskeiðið haustið 2019.

VAL Á LEIÐUM

Fjórar leiðanna sem pólsku teymin hönnuðu beinast að stórborgarsvæði Varsjár og sú fimmta lá um fallegt fyrrum heilsudvalarsvæði nálægt Varsjá. Leiðirnar liggja aðallega um söguslóðir tengdar Pólverjum sem gegndu mikilvægu hlutverki í sögu Evrópu auk staða sem eru mikilvægar hverjum Varsjárbúa og fjölskylduhefðum þeirra.

Varsjárborg var gersamlega eyðilögð í seinni heimsstyrjöldinni, og þess vegna vildum við sýna verksummerkin, minningarnar og sögur þeirra framúrskarandi Pólverja sem bjuggu og störfuðu í Varsjá og lifa í hjörtum margra Evrópubúa. Tvær leiðanna tengjast lífsferli slíkra framúrskarandi Pólverja sem nutu frægðar um heim allan, tveggja afburða einstaklinga sem fædd voru í Varsjá, þau Maria Sklodowska-Curie og Fryderyk Chopin.

Varsjárborg býr einnig yfir fögrum görðum, útivistar- og afþreyingarsvæðum. Ein leiðanna leiðir gesti um fallega náttúru, friðland innan borgarinnar. Sú leið gefur þér tilfinningu fyrir mikilvægi náttúrunnar til lífsfyllingar eða bara til þess að njóta útivistar.

Önnur leið liggur um sporin eftir húsagerðarlist timburhúsa sem nú er að hverfa, en er dæmi um lítið orlofshúsasvæði í nágrenni Varsjár. Svo er leiðin þar sem við fetum í fótspor fyrrum sælgætisgerðarmanna og liggur um slóðir sem lifa í æskuminningum allra Varsjárbúa.

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

LEIÐ PL1
Varsjá, borg Mariu Sklodowska-Curie

LEIÐ PL2
Las Bielański – Skógur í miðri borg

LEIÐ PL3
Sæta Varsjá

LEIÐ PL4
Varsjá, borg Fryderyk Chopins

LEIÐ PL5
Świdermajers – Tréhúsin í Otwock

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ

PL1
Varsjá, borg Mariu Sklodowska-Curie

TEYMI

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

Leið PL1
Varsjá, borg Mariu Sklodowska-Curie

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Bernsku- og æskuslóðir Mariu Sklodowska-Curie. Fetað er í fótspor fyrstu konunnar sem hlaut verðlaun Nóbels í eðlisfræði og er enn eini verðlaunahafinn sem hefur hlotið Nóbelsverðlaun fyrir tvö mismunandi fræðasvið (efnafræði og eðlisfræði). Maria Skłodowska-Curie var fædd og uppalin í Varsjá. Frá unga aldri naut hún þess að ganga meðfram ánni Wisla. Í dag horfir stytta hennar í hinni nýju Varsjárborg í átt til árinnar Wisla. Það er fyrsti áningarstaður leiðarinnar.

Maria Skłodowska tilheyrði kynslóð frjálsra pólskra kvenna, sem nutu kennslu í skólum fyrir stúlkur og í hinum svokallaða Fljúgandi háskóla (Uniwersytet Latający) í Varsjá sem gaf þeim möguleika á að stunda háskóla-nám sem annars var óað-gengilegt konum í Rússneska keisaradæminu. Leiðin liggur um þær slóðir þar sem Maria Skłodowska bjó, stundaði nám, óx úr grasi og átti glæstan feril.

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

VEFSLÓÐ

https://www.wikiloc.com/hiking-trails/pl-maria-sklodowska-curies-warsaw-1-51205933

UPPLÝSINGAR

4,99 km.	151 m.
21 m.	82 m.
31 m.	Nie
Miðlungs	Já

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

Leið PL1
Varsjá, borg Mariu Sklodowska-Curie

www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Varsjá, borg Mariu Sklodowska-Curie Frá Mariu litlu til hinnar heimsþekktu Mariu Sklodowska-Curie
Þema leiðar	Æskuslóðir Mariu Sklodowska-Curie
Tilvísun / Vefslóð	PL1 - *Maria Skłodowska-Curie's Warsaw*
Hvers konar minjar	Gamla borgin í Varsjá
Staðsetningarhnit	52°15'14.447"N, 21°0'33.143"E
Lýsing leiðar	Fetað er í fótspor fyrstu konunnar sem hlaut verðlaun Nóbels í eðlisfræði og er enn eini verðlaunahafinn sem hefur hlotið verðlaunin fyrir tvö mismunandi svið (efnafræði og eðlisfræði). Fædd og uppalin í Varsjá var hún fyrsta konan sem varð professor við Sorbonne háskólann í París og ennfremur fyrsta konan sem var valin í Frönsku læknavísindaakademíuna. Hún er einnig fyrsta konan sem lögð var til hvílu í Pantheon í París
Aðliggjandi götur	637; Wybrzeze Gdanskie stræti
Almenningssamgöngur	Strætisvagnar 118, 186 – stöð: "Sanguszki 01"
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Allar byggingar eru opnar almenningi. Upplýsingar á pólsku. Lýsingar á sýningum safnsins eru aðgengilegar á pólsku og ensku.
Hönnunarteymi	M. Stanowska, T. Gąska, D. Świtkowska, B. Wałachowska-Słomka, B. Kaniewska, M. Samsel

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**60/66**

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið PL1
Varsjá, borg Mariu Sklodowska-Curie

www.heimheritage.eu

KRÓATÍA

ÍSLAND

PÓLLAND

SPÁNN

LEIÐ

PL2
Las Bielański – Skógur í miðri borg

TEYMI

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

Leið PL2
Las Bielański – Skógur í miðri borg

Las Bielański (Byelany skógur) sem er annað tveggja friðaðra svæða í nágrenni borgarinnar, var stofnaður 1973 og er það eina sem eftir er af hinum ævaforna Mazovian skógi frá miðöldum og þekur um 130 ha svæði. Frá 2011 hefur þetta svæði notið verndar European Natura 2000 netsins (PLH140041 “Las Bielański”). Skógurinn hýsir fjölbreytt dýra- og plöntulíf. Hér má finna 400 ára gamlar eikur sem hafa vaxið án íhlutunar mannsins. Þessar eikur hafa, eins og fjöldi annarra tegunda þróast hér í aldanna rás.

VEFSLÓÐ

https://www.wikiloc.com/walking-trails/pl-bielany-forest-forest-in-the-city-centre-2-47718580

UPPLÝSINGAR

5,12 km.	101 m.
22 m.	67 m.
0 m.	Nie
Miðlungs	Já

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

HeiM HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið PL2
Las Bielański – Skógur í miðri borg

Nafn leiðar	Las Bielański – Skógur í miðri borg. Frá meinlætastefnu til skemmtigarðs
Þema leiðar	Náttúrustígar og menningararfur
Tilvísun / Vefslóð	PL2 - *Las Bielański - Forest in the city center*
Hvers konar minjar	Náttúruvin og munkaklaustur
Staðsetningarhnit	52°17'7.609"N, 20°58'14.499"E
Lýsing leiðar	Las Bielański (Byelany skógur) sem er annað tveggja friðaðra svæða í nágrenni borgarinnar var stofnaður 1973 og er það eina sem eftir er af hinum ævaforna Mazovian skógi frá miðöldum og þekur um 130 ha svæði. Frá 2011 hefur þetta svæði notið verndar European Natura 2000 netsins (PLH140041 "Las Bielański"). Skógurinn hýsir fjölbreytt dýra- og plöntulíf. Hér má finna 400 ára gamlar eikur sem hafa vaxið án tilhlutan mannsins. Þessar eikur hafa, eins og fjöldi annarra tegunda þróast hér í aldanna rás
Aðliggjandi götur	Podlesna stræti
Almenningssamgöngur	Strætisvagnar 121,157,185,197– Stöð: "Klaudyny 01"
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Fjölmargar uplýsingatöflur á pólsku og ensku
Viðbótarupplýsingar	Göngustígur í gegnum skóginn. Góð tækifæri til hvíldar og slökunar
Hönnunarteymi	K. Adamski, B. Okine, A. Grabowska-Jóźwiak, K. Kowalska, M. Stanowska, P. Gąska

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**61/66**

Leið PL2
Las Bielański – Skógur í miðri borg

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

- KRÓATÍA
- ÍSLAND
- PÓLLAND
- SPÁNN

LEIÐ	TEYMI	
PL3 Sæta Varsjá	- B. Kaczanowska - M. Stanowska - M. Olszewska	- K. Kowalska - P. Gąska - K. Fronc

Leið PL3
Sæta Varsjá

Við bjóðum þér að feta í fótsporin milli hinna gömlu kaffihúsa og sælgætisgerða Varsjár. Við getum hér saman kynnst sætindaslóðum sem eru í fersku bernskuminni allra Varsjárbúa. Árið 1792 voru yfir hundrað kaffihús í borginni. Allir Pólverjar þekkja nafnið Wedel. Karol Wedel, meðlimur Evangelísku Augsburg kirkjunnar, fluttist til Varsjár 1845. Hann var þá þegar þekktur sælgætisgerðarmaður og opnaði ásamt Karol Grohnert sælgætisgerð á Piwna stræti 12. Á þessum árum kom fjöldi evrópskra handverksmanna til Varsjár þar sem þetta fyrirtæki starfar enn þótt á breyttu formi sé.

Öll eigum við okkur uppáhaldsstaði. Staði sem tengjast ljúfum minningum um ilm, bragð og liti. Þessi leið býður upp á viðkomu í gömlu kökuhúsunum og kaffihúsunum í Varsjá. Hún er full ákaflega jákvæðra tilfinninga og jafnvel kannski einnig dapurra æskuminninga.

VEFSLÓÐ

https://www.wikiloc.com/walking-trails/pl-sweet-warsaw-in-the-footsteps-of-warsaws-confectioners-3-47644325

UPPLÝSINGAR

3,95 km.	155 m.
7 m.	96 m.
0 m.	Nie
Auðvelt	Já

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið PL3
Sæta Varsjá

www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Sæta Varsjá Fetað í fótspor sælgætisgerðarmanna Varsjár
Þema leiðar	Farið um elstu kökugerðar- og kaffihús Varsjár. Bragðheimur úr barnæsku
Tilvísun / Vefslóð	PL3 - Sweet Warsaw
Hvers konar minjar	Sælgætisgerð í Varsjá
Staðsetningarhnit	52°14'55.349"N, 21°0'43.901"E
Lýsing leiðar	Allir Pólverjar þekkja nafnið Wedel. Karol Wedel, meðlimur Evangelísku Augsburg kirkjunnar, fluttist til Varsjár 1845. Hann var þá þegar þekktur sælgætisgerðarmaður og opnaði ásamt Karol Grohnert sælgætisgerð á Piwna stræti 12. Á þessum árum kom fjöldi evrópskra handverksmanna til Varsjár þar sem þetta fyrirtæki starfar enn þótt á breyttu formi sé
Aðliggjandi götur	Allar leiðir sem liggja að Gamla borgartorginu í Varsjá
Almenningssamgöngur	Sporvagnar 4,13,23,26,28–Stöð: "Stare Miasto 01/02"
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Nei
Viðbótarupplýsingar	Gönguleið fyrir sælkera þar sem hægt er að bragða á hefðarríkum ljúffengum sætindum
Hönnunarteymi	M. Stanowska, P. Gąska, M. Olszewska, B. Kaczanowska, K. Kowalska, K. Fronc

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	6
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**60/66**

KRÓATÍA

ÍSLAND

PÓLLAND

SPÁNN

Leið PL3
Sæta Varsjá

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ	TEYMI	
PL4 Varsjá, borg Fryderyk Chopins	- B. Swierzewska - M. Stanowska - R. Baranowska - M. Sobczyk	- B. Tichy - P. Gąska - M. Samsel - T. Gaska

Leið PL4
Varsjá, borg Fryderyk Chopins

Fryderyk Chopin (1810-1849), þessi framúrskarandi píanóleikari og tónskáld og einn af frægustu tónlistarmönnum heims, fæddist í Żelazowa Wola en þegar hann var á fyrsta ári flutti fjölskyldan til Varsjár. Það var í þessari borg sem hann óx úr grasi og þar sem hæfileikar hans komu í ljós; hann lauk tónlistarnámi og upplifði hér þá hrifningu sem fyrstu tónleikar hans vöktu. Chopin bjó í Varsjá frá 1810 til 1830. Við skulum fá okkur göngu um Varsjá og feta í fótspor þessa mikla snillings.

VEFSLÓÐ

https://www.wikiloc.com/outdoor-trails/pl-fryderyk-chopins-warsaw-the-virtuosos-legacy-4-51882637

UPPLÝSINGAR

Lengd leiðar: 2,83 km.	Mesta hæð: 120 m.
Uppsöfnuð hækkun leiðar: 8 m.	Minnsta hæð: 104 m.
Uppsöfnuð lækkun leiðar: 7 m.	Endar á upphafspunkti (hringur): Nie
Erfiðleikastig: Auðvelt	Aðgengi: Já

Lengd leiðar | Uppsöfnuð hækkun leiðar | Uppsöfnuð lækkun leiðar | Mesta hæð | Minnsta hæð | Erfiðleikastig | Endar á upphafspunkti (hringur) | Aðgengi

Leið PL4
Varsjá, borg Fryderyk Chopins

www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Varsjá, borg Fryderyk Chopins. Arfleifð snillingsins
Þema leiðar	Varsjá, borg Fryderyk Chopins. Arfleifð snillingsins
Tilvísun / Vefslóð	PL4 - *Fryderyk Chopin's Warsaw*
Hvers konar minjar	Borgarganga fyrir tónlistarelskendur
Staðsetningarhnit	52°14'56.353"N, 21°0'21.943"E
Lýsing leiðar	Fryderyk Chopin er einn frægasti sonur Varsjár. Tónskáldið bjó hálfa sína 39 ára ævi í pólsku höfuðborginni. Það var hér sem þessi mikli snillingur var uppgötvaður, sem síðan var elskaður um heim allan. Fryderyk Chopin lærði að leika á píanó í Varsjá og hélt fyrstu tónleika sína hér. Á göngu um götur Varsjár má finna marga staði sem þetta fræga tónskáld heimsótti fyrir tvöhundruð árum síðan
Aðliggjandi götur	Krakowskie Przedmiescie stræti
Almenningssamgöngur	Strætisvagnar 116, 178, 180, 503 og 518 Stöð: "Plac Krasinskich 01/02"
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Nei
Viðbótarupplýsingar	Chopin bekkir (tónlistarbekkir) hafa verið settir upp á ýmsum stöðum á þessari leið. Þar má hlusta á tónlist Chopins
Hönnunarteymi	B. Tichy, M. Stanowska, P. Gaska, R. Baranowska, B. Swierzewska, M. Sobczyk, M. Samsel, T. Gaska

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**65/66**

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið PL4
Varsjá, borg Fryderyk Chopins

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ

PL5
Świdermajers –
Tréhúsin í Otwock

TEYMI

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

Leið PL5
Świdermajers – Tréhúsin í Otwock

Þessi leið liggur um sporin eftir húsagerðarlist timburhúsa sem nú er að hverfa, en er dæmi um lítið orlofshúsasvæði í nágrenni Varsjár. Świdermajer er lýsandi fyrir byggingarstíl heilsulinda í nágrenni Varsjár.

Świdermajer er gerð byggingarlistar sem Michael Andriolli þróaði. Þessi tréhúsagerðarlist, sem er undir áhrifum frá byggingarstíl í fjallahéruðum, einkennir byggingar á hægri bakka árinnar Vistula, frá Nałęczów til Varsjár. Aðeins fá þeirra hafa varðveist í góðu ástandi en enn má fá tilfinningu fyrir fyrri glæsileik þegar gengið er um Otwock

Heilsulind og sumardvalarsvæði sem er þarna vegna hins „vinalega umhverfis Otwock furutrjánna en víðfeðmt laufþak þeirra gefur frá sér kjarnaolíur og mikla blaðgrænu, en einnig vegna þess að borgin er staðsett hæst á þessu sendna svæði

Fyrir seinni heimsstyrjöldina voru þarna hundruð einbýlishúsa, en ævintýrahús með timburveröndum og opnum grindum eru smám saman að hverfa af Otwock kortinu. Arkitektar svæðisins fluttu inn stílgerðir alls staðar að úr heiminum til Otwock á bökkum árinnar Świder. Þeir skoðuðu hin fallegu, ríkulega skreyttu höfðingjasetur í Svissnesku Ölpunum og kofana í Rússlandi Tsaranna. Og svo í lok 19. aldar tóku ríkulega skreytt hús að rísa í furuskógunum á bökkum Świder.

Við hefjum gönguna við hið nýuppgerða heilsuhæli Sanatorium Abram Gurewicz, sem er stærsta timburbygging í Póllandi og jafnvel í Evrópu allri. Leiðin í átt að Świder endar síðan á elstu og mest dæmigerðu götunni í Otwock.

VEFSLÓÐ

https://www.wikiloc.com/hiking-trails/pl-swidermajers-the-wooden-villas-of-otwock-5-51971280

UPPLÝSINGAR

5,22 km.	128 m.
7 m.	95 m.
7 m.	Já
Miðlungs	Já

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið PL5
Świdermajers – Tréhúsin í Otwock

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Świdermajers – Tréhúsin í Otwock
Þema leiðar	Byggingarlist tréhúsa
Tilvísun / Vefslóð	PL5 - [Świdermajers – the wooden villas of Otwock]
Hvers konar minjar	Trébyggingar í fyrrum heilsulindinni í nágrenni Varsjár
Staðsetningarhnit	52°6'30.845"N, 21°15'50.181"E
Lýsing leiðar	Świdermajer er gerð byggingarlistar sem Michael Andriolli þróaði. Þessi tréhúsagerðarlist sem er undir áhrifum frá byggingarstíl í fjallahéruðum einkennir byggingar á hægri bakka árinnar Vistula, frá Nałęczów til Varsjár. Aðeins fá þeirra hafa varðveist í góðu ástandi en enn má fá tilfinningu fyrir fyrri glæsileik þegar gengið er um Otwock
Aðliggjandi götur	637; Wybrzeze Gdanskie stræti
Almenningssamgöngur	Lestarstöð R1 og lína S7; Vegir 801 eða S17 og 721
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Upplýsingaspjöld á pólsku
Viðbótarupplýsingar	Langar göngur eru á milli áningarstaða. Ekki er hægt að hvílast á göngunni (bekkir, kaffihús,…). Byggingarnar eru ekki opnar. Upplýsingar og lýsingar á ensku skortir.
Hönnunarteymi	K. Adamski, B. Wałachowska-Słomka, T. Gaska, P. Gaska, M. Nadolny, J. Stanowska

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	3
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	2
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	2
	Samtals stig	**56/66**

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið PL5
Świdermajers – Tréhúsin í Otwock

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

LOKAORÐ

Pólsku leiðirnar í HeiM verkefninu voru hannaðar af þátttakendum í þjálfunarnámskeiði HeiM verkefnisins. Í teymunum var að mestu fólk sem var á aldrinum 55 til 75 ára og með háskólamenntun. Hvað tæknina varðar þá skorti flesta þeirra reynslu af notkun snallsíma sem leiðsögutæki og af Wikiloc© smáforritinu. Eins þegar nota þurfti þessi tæki til þess að leysa flókin verkefni áttu sumir þátttakendanna í erfiðleikum með sumar aðgerðir. Þeir þurftu því aðstoð við tölvuvinnsluna (sérstaklega Wikiloc©) til þess að leysa verkefni sem beindust að því að auka tæknilega færni. Sumir þátttakendanna lögðu áherslu á gagnsemi þess að ræða sum mál í öllum hópnum.

Varðandi færnina sem náðist við hönnun leiðanna, þá töldu 90% þátttakendanna að þau hefðu náð ásættanlegum árangri með því að afla sér nýrrar þekkingar um menningararfinn, að auka hæfni til að miðla honum til annarra og getuna til að rannsaka ýmis skjöl með vísindalegri aðferð. Þeir sjá þörfina fyrir frekari fundi og þjálfun, sérstaklega um tækni og tól. Varðandi notkun stafrænnar tækni, heilbrigða öldrun og túlkunarhæfni voru hlutföllin lægri, eða frá 40% til 60%.

LOKAORÐ

Flestir þáttakendur bentu á að tækifæri hafi skort til þess að bæta hæfni þeirra til samskipta á ensku. Skortur á færni og of lítil samtalsþjálfun háði pólsku teymunum verulega. Að leiðahönnun lokinni töldu teymin húsagerðarlist og samspil manns og náttúru vera mikilvægustu þættina í tillögum þeirra. Gestir þurfa að fá meira að læra um nútímalist og lífsstíl heimamanna.

Margar leiðanna vöktu upp erfiðar minningar hjá þeim sem voru komin yfir sjötugt. Minningin um gereyðilagða Varsjá eftir seinni heimsstyrjöldina lifir enn; við getum í dag rölt um stræti sem bera fjölda minninga um þessa sorgaratburði. Flestir þátttakendurnir töldu sig geta hannað nýjar leiðir á eigin spýtur, að þau vildu gjarnan kenna öðrum og öðlast meiri reynslu í framtíðinni. Þau lögðu til að hannaðar yrðu evrópskar leiðir sem tækju mið af persónulegum minningum og tengslum þeirra við menningararfinn. Almennt má segja að mikill meirihluti taldi árangur sinn góðan og sjá þörf fyrir tíðari fundi með sérfræðingum og var ánægður með teymissamstarfið. Þetta gæti sérstaklega verið mikilvægu þáttur fyrir hinn menningatengda ferðaþjónustugeira.

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

SPÁNN

HÖNNUN LEIÐA

Á Spáni þróuðu og lýstu fimm teymi sex leiðum með notkun snjalltækja og birtu þær síðan á ensku og spænsku á Wikiloc© vefnum. Teymin skipuðu tuttugu manns sem öll höfðu áður setið HeiM þjálfunarnámskeiðið.

VAL Á LEIÐUM

Símenntunarskóli (The Permanent University, UPUA) Háskólans í Alicante vann að sex leiðum á nokkrum stöðum innan Alicante héraðs. Leiðirnar voru valdar í tengslum við þær tillögur sem sérfræðingaráðið hafði lagt fram á fyrri fundum, en einnig á grundvelli tillagna og áhuga hinna eldri þátttakenda í verkefninu

Eins og samstarfsaðilarnir höfðu komið sér saman um þá tóku teymin mið af samspili manns og umhverfis í þróun leiða. Með umfjöllun um nýtingu náttúruauðlinda í fornöld í Serra Gelada, hefðbundna notkun á steini á Marina Alta svæðinu og iðnaðarvinnslu hráefna í umhverfi Alcoy, tengdu spænsku teymin dyggilega mikilvægi náttúrunnar við menninguna í spænsku leiðunum.

Hinn evrópski andi í verkefninu gleymdist heldur ekki í tillögum okkar. Spænsku teymin fjölluðu um menningararfinn frá Rómverjum (grundvöll mikils hluta siðmenningar okkar) í *Serra Gelada* og *Rómversku villunni í L'Albir;* hefðbundna byggingartækni sem er á Heimsminjaskrá UNESCO í *Xàbia, tuff (móberg) og ólímd steinhleðsla*; staðbundna framleiðslu eins og hið afar vinsæla Fondillón vín í *Innsýn í Alicante;* erfiði fiskimanna á hafsvæðum Norður-Evrópu í *La Vila Joiosa, vettvangur samskipta;* eða tengslin við mikilvægustu borgir módernismans og iðnvæðingarinnar í *Alcoy, náttúra og iðnaður, gimsteinn Art Nouveau stílsins.*

LEIÐIR AÐ EVRÓPSKUM MENNINGARARFI TIL AUKINNAR VIRKNI OG HEILSUBÓTAR

LEIÐ SP1
Innnsýn í Alicante

LEIÐ SP2
Alcoy, náttúra og iðnaður, gimsteinn Art Nouveau stílsins

LEIÐ SP3
La Vila Joiosa, vettvangur samskipta

LEIÐ SP4
Fontilles, einangrað samfélag sjúkra og byggingarlist í þágu heilbrigðis

LEIÐ SP5
La Serra Gelada og rómverska villan í L’Albir

LEIÐ SP6
Xàbia, tuff (móberg) og ólímd steinhleðsla

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

www.heimheritage.eu

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ

SP1
Innnsýn í Alicante

TEYMI

- José Luis Casal
- Rafael Torres

Leið SP1
Innnsýn í Alicante

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Þessi leið býður ferðalangi borgargöngu um áhugaverðustu staðina í þessari heimsborg á sjávarströnd sem býður gesti velkomna.

Þessi leið endar á upphafsstað og býður slakandi og þægilega göngu með skýrum og einföldum upplýsingum þannig að ferðamaður öðlast almenna þekkingu um leið og hann nýtur göngunnar. Leiðin er 7,5 kílómetrar á jafnsléttu og hæðarmunur er 55 metrar og hana má fara á um það bil þremur klukkustundum. Leiðin gefur möguleika á að njóta hinnar fjölbreyttu menningararfleifðar Alicante í ölum sínum myndum: Arkitektúr, menningu, náttúru og sögu.

Þó hægt sé að fara leiðina á hvaða tíma árs sem er, er rétt að halda til haga að hátíðin *Hogueras de San Juan* (Jónsmessubrennur), sem er skilgreind sem áhugaverð þjóðarhátíð fyrir ferðafólk, er haldin í þriðju og fjórðu viku júní þegar borgin iðar full af fólki, viðburðum, skrúðgöngum….; kannski ekki besti tíminn til friðsælla gönguferða en gerir heimsóknina vissulega mun áhugaverðari.

VEFSLÓÐ

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

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

UPPLÝSINGAR

Lengd leiðar	8,97 km.	Mesta hæð	141 m.
Uppsöfnuð hækkun leiðar	236 m.	Minnsta hæð	2 m.
Uppsöfnuð lækkun leiðar	236 m.	Endar á upphafspunkti (hringur)	Já
Erfiðleikastig	Miðlungs	Aðgengi	Já

Lengd leiðar | Uppsöfnuð hækkun leiðar | Uppsöfnuð lækkun leiðar | Mesta hæð | Minnsta hæð | Erfiðleikastig | Endar á upphafspunkti (hringur) | Aðgengi

Leið SP1
Innnsýn í Alicante

www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Innsýn í Alicante
Þema leiðar	Leiðin liggur um helstu hverfin í sögu Alicante
Tilvísun / Vefslóð	SP1 - *Insights into Alicante*
Hvers konar minjar	Arfleifð byggingarlistar, saga, hefðir og matargerðarlist
Staðsetningarhnit	38°20'41.7"N 0°29'27.9"W
Lýsing leiðar	Gengið um staði sem helst eru táknrænir fyrir sögu Alicante: Santa Barbara kastalann, dómkirkjuna (Concatedral), Höfnina og "*Explanada de España"*
Aðliggjandi götur	N-332
Almenningssamgöngur	Sporvagnar 1,2,3 og 4. Strætisvagnar 2,6,9 og 12
Aðgengi fatlaðra	Aðgengi, nema að kastalanum
Aðstaða	Garðar, bekkir, barir og kaffihús. Lyftur að kastalanum.
Viðbótarupplýsingar	https://www.alicanteturismo.com/
Hönnunarteymi	José Luis Casal, Rafael Torres

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	2
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**59/66**

Leið SP1
Innnsýn í Alicante

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

LEIÐ

SP2
Alcoy, náttúra og iðnaður, gimsteinn Art Nouveau stílsins

TEYMI

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

Leið SP2
Alcoy, náttúra og iðnaður, gimsteinn Art Nouveau stílsins

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Sum landrými móta ekki eingöngu einkenni staðarins heldur einnig þá iðju sem þar er stunduð og eru í stuttu máli grunnur að nútímanum á svæðinu, íbúum þess og starfa þeirra. Alcoy borg er einkennandi dæmi um þetta þar sem iðnaður og hið sérstaka fjalllendi og náttúruumhverfi hafa haft mótandi áhrif á söguna og þá þróun iðnaðar, efnahags og samfélags sem gerði borgina að gimsteini Art Nouveau stílsins

Þegar tekið er mið af staðsetningu Alcoy í fjöllóttu umhverfi, kemur á óvart að iðnvæðing Valenciu hófst þar og að þessi borg var ein af fyrstu iðnaðarmiðstöðvum Íberíuskagans sem jafnvel keppti við sjálfa Barcelónaborg um yfirburði í iðnvæðingu.

Iðnvæðingin hefur eflaust verið drifkraftur þróunar samfélagsvefsins og borgarskipulagsins sem gefur okkur nú tækifæri til að njóta verðmæts menningararfs, bæði iðnaðarminja og seinni tíma bygginga sem leiða okkur aftur til umbyltingartíma iðnbyltingarinnar sem einkenndust af harðri baráttu á vinnumarkaði.

VEFSLÓÐ

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

UPPLÝSINGAR

Lengd leiðar	3,42 km.	Mesta hæð	579 m.
Uppsöfnuð hækkun leiðar	99 m.	Minnsta hæð	506 m.
Uppsöfnuð lækkun leiðar	99 m.	Endar á upphafspunkti (hringur)	Já
Erfiðleikastig	Auðvelt	Aðgengi	Já

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Lengd leiðar | Uppsöfnuð hækkun leiðar | Uppsöfnuð lækkun leiðar | Mesta hæð | Minnsta hæð | Erfiðleikastig | Endar á upphafspunkti (hringur) | Aðgengi

Leið SP2
Alcoy, náttúra og iðnaður, gimsteinn Art Nouveau stílsins

Nafn leiðar	Alcoy, náttúra og iðnaður, gimsteinn Art Nouveau stílsins
Þema leiðar	Iðnaður og náttúra hafa einkennt byggingarlist og borgarþróun Alcoy borgar
Tilvísun / Vefslóð	SP2 - *Alcoy: nature and industry, the jewel of Art Nouveau*
Hvers konar minjar	Byggingarlist, náttúra og samfélagsþróun
Staðsetningarhnit	38°41'51.8"N 0°28'23.4"W
Lýsing leiðar	Sum landrými móta ekki eingöngu einkenni staðarins heldur einnig þá iðju sem þar er stunduð, og eru í stuttu máli grunnur að nútímanum á svæðinu, íbúum þess og starfa þeirra. Á göngunni mun gesturinn ná að skilja hvernig iðnvæðing og náttúra hafa í sameiningu mótað þróun borgar og samfélags
Aðliggjandi götur	A7 frá Alicante eða Valencia
Almenningssamgöngur	Alcoy strætisvagnar línur 1(strætisvagnastöð) og 2 – Alicante-Alcoy línan (Vectalia-La Alcoyana)
Aðgengi fatlaðra	Aðgengi nema við C/ Gurugú
Aðstaða	Garðar bekkir, barir, kaffihús, veitingastaðir og upplýsingaskilti.
Viðbótarupplýsingar	https://www.alcoyturismo.com/alcoy/web_php/index.php
Hönnunarteymi	I. Capitán, R. Arenillas, L. Florence, M.A. Molas, A. de la Torre, M. Alesón

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	7
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**60/66**

KRÓATÍA

ÍSLAND

PÓLLAND

SPÁNN

Leið SP2
Alcoy, náttúra og iðnaður, gimsteinn Art Nouveau stílsins

www.heimheritage.eu

LEIÐ

SP3
La Vila Joiosa,
vettvangur samskipta

TEYMI

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

Leið SP3
La Vila Joiosa, vettvangur samskipta

Þessi leið liggur um stræti La Vila Joiosa – höfuðborg *comarca* héraðsins La Marina Baixa i Alicante (smærri stjórnsýslueining) – sem íbúarnir kalla einfaldlega ”La Vila”.

La Marina Baixa er strandsvæði sem er einangrað af fjöllum og gljúfrum, svæði sem hefur mótað samspil íbúa La Vila Joiosa við umhverfi sitt. Þótt samgangur landleiðina hafi verið mjög takmarkaður allt fram á 19. öld, þá voru alltaf víðar dyr opnar: Hafið.

Hafið, sem gerði merkilegum menningarsamfélögum kleift að koma og bera með sér dýrmætan varning, gaf mörgum tækifæri til að fara burt og leita gæfunnar og færa okkur hin ljúfustu *habaneras* (contradanza) handan hafsins.

Þessi leið gefur okkur innsýn í þætti sem tengjast sögu, menningu, list, hefðum og gróðurfari La Vila Joiosa, þar sem hafið sameinar.

Gert er ráð fyrir að leiðina megi fara á fimm klukkustundum með áningu á miðri leið til að bragða á sælkeraafurðum staðarins. Tillögur eru um heimsóknir eftir því sem tími vinnst til og hvað er í boði. Þessi tími miðast við að ganga leiðina í rólegheitum, lesa gefnar upplýsingar og njóta með öllum skilningarvitunum fimm.

VEFSLÓÐ

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

UPPLÝSINGAR

7,42 km.	48 m.
138 m.	1 m.
138 m.	Já
Auðvelt	Já

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

Leið SP3
La Vila Joiosa, vettvangur samskipta

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	La Vila Joiosa, vettvangur samskipta
Þema leiðar	Áhrif hafsins hafa mótað sögu, viðskipti og hefðir Vila Joiosa, sem er einangrað landmegin
Tilvísun / Vefslóð	SP3 - *La Vila Joiosa, a sea for encounters*
Hvers konar minjar	Byggingarlist, saga, þjóðfræði og iðnaður
Staðsetningarhnit	38°30'31.6"N 0°13'56.3"W
Lýsing leiðar	Þessi leið varpar ljósi á hve sterklega hafið hefur mótað sögu borgarinnar, með leifum frá fornum menningarsamfélögum, byggingu múranna sem hafa varið hana gegn sjóræningjum, brottflutningur íbúanna, hátíðirnar og þróun súkkulaðiiðnaðar
Aðliggjandi götur	N-332, A7
Almenningssamgöngur	Sporvagn lína 1
Aðgengi fatlaðra	Aðgengi nema við innganginn að fiskmarkaðnum
Aðstaða	Aðgengi að snyrtingum, rúllustigum, áþreifanlegum líkönum og upplýsingaskiltum
Viðbótarupplýsingar	http://www.villajoyosa.com/sites/lavilaturistica/v1/index.php?idioma=Ingles
Hönnunarteymi	Jesús Regaño, Felipe Castejón, María Soler, José Gil, Emilia Abad, Paula Doncel

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

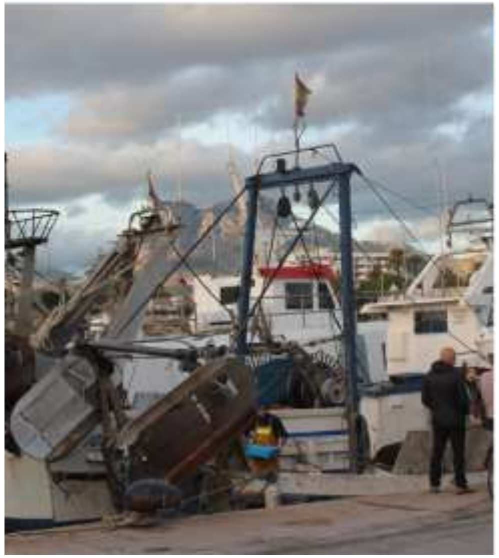
(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**62/66**

Leið SP3
La Vila Joiosa, vettvangur samskipta



KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ

SP4
Fontilles, einangrað samfélag sjúkra og byggingarlist í þágu heilbrigðis

TEYMI

- Daniel Riera
- Miguel Ángel Ballester
- Concepción Bru Ronda

Leið SP4

Fontilles, einangrað samfélag sjúkra og byggingarlist í þágu heilbrigðis

Á Spáni er Fontilles einstakt dæmi um sjálfstjórnareiningu sem er helguð rannsóknum, lækningum og þróun stefnumótunar sem beinist að félagslegri aðlögun langveiks fólks í stöðluðu og sjálfbæru félagsumhverfi.

Fontilles heilsuhælissamfélagið er staðsett í 250 metra hæð í landslagi sem hefur mikið gildi varðandi náttúru og umhverfi. Það var reist til þess að hýsa þá sem voru sýktir af bakteríunni mycobacterium leprae sem veldur holdsveiki - þekkt einnig sem baktería Hansens eftir norska lækninum sem uppgötvaði hana 1873. Slíkir sjúklingar sem bjuggu áður í klettaskútum eða sveitakofum á jaðri samfélagsins, voru í slæmri stöðu hvað hreinlæti og fæðu varðaði. Fontilles heilsuhælið var vígt 1909 undir verndarvæng jesúítans Carlos Ferris og lögfræðingsins Joaquín Ballester, sem nutu stuðnings San Francisco de Borja ráðs sem stofnað var af þessu tilefni .

Fontilles er í dag síðasta holdsveikrahæli í Evrópu. Í meira en hálfa öld hefur fjöldi sérhæfðra þjálfunarnámskeiða verið haldinn þar. Meira en 26 verkefni gegn holdsveiki og öðrum sjúkdómum sem tengjast fátækt eru nú unnin í 14 löndum Afríku, Suður-Ameríku og Asíu og ná til nálægt hálfrar milljónar manna.

VEFSLÓÐ

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

UPPLÝSINGAR

3,65 km.	281 m.
66 m.	231 m.
99 m.	Nie
Miðlungs	Já

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Lengd leiðar · Uppsöfnuð hækkun leiðar · Uppsöfnuð lækkun leiðar · Mesta hæð · Minnsta hæð · Erfiðleikastig · Endar á upphafspunkti (hringur) · Aðgengi

Leið SP4
Fontilles, einangrað samfélag sjúkra og byggingarlist í þágu heilbrigðis

www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	Fontilles, einangrað samfélag sjúkra og byggingarlist í þágu heilbrigðis
Þema leiðar	Fontilles, síðasta holdsveikrahælið í Evrópu sem varpar ljósi á heilbrigðisreglur í upphafi 20. aldar
Tilvísun / Vefslóð	SP4 – *Fontilles, a model of colony and sanitary architecture*
Hvers konar minjar	Sögulegar byggingar, náttúra
Staðsetningarhnit	38°46'48.8"N 0°05'45.7"W
Lýsing leiðar	Fontilles var reist snemma á tuttugustu öldinni til að hýsa holdsveikisjúklinga sem þá bjuggu í klettaskútum á jaðri samfélagsins. Byggingasamstæðan heldur í heiðri heilbrigðisreglum þeirra tíma og er síðasta holdsveikrahæli í Evrópu
Aðliggjandi götur	CV-721
Almenningssamgöngur	-
Aðgengi fatlaðra	Já
Aðstaða	Snyrtingar, bar, söluvélar
Viðbótarupplýsingar	https://fontilles.org/
Hönnunarteymi	Daniel Riera, Miguel Ángel Ballester, Concepción Bru Ronda

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	4
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	2
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	2
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**59/66**

KRÓATÍA

ÍSLAND

PÓLLAND

SPÁNN

Leið SP4

Fontilles, einangrað samfélag sjúkra og byggingarlist í þágu heilbrigðis

www.heimheritage.eu

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ

SP5
La Serra Gelada og rómverska villan í L'Albir

TEYMI

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

Leið SP5
La Serra Gelada og rómverska villan í L'Albir

www.heimheritage.eu

Serra Gelada er einstakur staður, hagkvæm staðsetning, jarðfræðileg sérstaða og friðuð örsvæði gróðurríkisins. Þessar aðstæður leiddu til þess að svæðið var skilgreint sem fyrsti þjóðgarður sjálfstjórnar-svæðisins Valensíu sem nær bæði til strandar og lands. Svæðið er einnig það friðaða náttúrusvæði sem mest er heimsótt.

Svæðið, sem er hinn besti kostur fyrir fjölbreytt dýralíf og gróður til að lifa af og dafna, var aldrei ákjósanlegt fyrir fasta búsetu fólks, enda bratt og hrjóstrugt landslag skorið af gljúfrum, lítið um vatn og lítil gróðurmold í þessu fjallendi.

Rómverjar hófu búsetu í Hispaniu eftir 218 fyrir Krist. Rómverska villan í L'Albir sem er innan bæjarfélagsins L'Alfàs del Pi, er einn þeirra fornleifastaða sem gefur okkur hvað besta mynd af því hvernig lífið var á sveitasetri á síðustu tímum Rómverska keisaradæmisins. Þrátt fyrir að sléttlendið nær sjónum væri betri landkostur til að setjast að, þá bjuggu fjöllin yfir auðlindum sem erfitt var að líta framhjá.

Þessi leið fylgir stígnum til L'Albir vitans, þar sem eru upplýsandi skilti um ýmis efni. Á leið okkar munum við þó skoða umhverfið undir fordæmalausu sjónarhorni og stoppum til að njóta ýmissa þátta í landslagi Serra Gelada og velta upp ýmsum þáttum um nytjar, forvitnilega hluti og sagnir sem Rómverjar þekktu fyrir langa löngu.

Í lok göngunnar skoðum við svo útisafnið í Rómversku villunni í L'Albir þar sem sjá má hvernig þær auðlindir sem greindar voru á leiðinni voru nýttar. Í safninu má fá betri skilning á Rómverskum lífsháttum með aðstoð nýrrar tækni eins og viðbótarveruleika og sýndarveruleika.

VEFSLÓÐ

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

UPPLÝSINGAR

6,75 km.	92 m.
353 m.	0 m.
353 m.	Já
Auðvelt	Já

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið SP5
La Serra Gelada og rómverska villan í L’Albir

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

Nafn leiðar	La Serra Gelada og rómverska villan í L’Albir
Þema leiðar	Fjallið gaf allt hráefni til daglegs lífs í hinni fornu rómversku villu
Tilvísun / Vefslóð	SP5 - *La Serra Gelada and the Roman Villa of L’Albir*
Hvers konar minjar	Náttúra og innviðir
Staðsetningarhnit	38°34'22.8"N 0°03'55.8"W
Lýsing leiðar	Serra Gelada er fyrsti þjóðgarður sjálfstjórnar-svæðisins Valensíu sem nær bæði til strandar og lands. Svæðið sem er hinn besti kostur fyrir dýralíf og gróður, bauð fyrr á öldum upp á mikilvæg hlunnindi sem gerðu lífið auðveldara fyrir íbúa L’Albir, þeirra á meðal eigendur rómversku villunnar
Aðliggjandi götur	N-332
Almenningssamgöngur	Strætisvagnar 10,12 og 31
Aðgengi fatlaðra	Fullt aðgengi
Aðstaða	Aðgangur að snyrtingu, áþreifanleg líkön og aðgengileg upplýsingaspjöld
Viðbótarupplýsingar	https://www.visitalbir.com/
Hönnunarteymi	Jesús Regaño, Felipe Castejón, María Soler, José Gil, Emilia Abad, Paula Doncel

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	9
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	3
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**62/66**

Leið SP5
La Serra Gelada og rómverska villan í L’Albir

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LEIÐ

SP6
Xàbia, tuff (móberg) og ólímd steinhleðsla

TEYMI

- Josep Durá
- Miguel Ángel Ballester
- Concepción Bru Ronda

Leið SP6
Xàbia, tuff (móberg) og ólímd steinhleðsla

Bæjarfélagið Xàbia liggur miðja vega milli borganna Valencia og Alicante og tilheyrir *comarca* (lítið stjórnsýslusvæði) í La Marina Alta sem einkennist af sterkum og fallegum andstæðum í landslagi: fjöll og dalir inni í landi; sandstrendur og klettar við sjóinn.

Heppileg staðsetning bæjarfélagsins í vesturhluta Miðjarðarhafsins hefur markað mikilvægi þess í sögunni, ekki aðeins sem hefðbundin fiskihöfn, heldur einnig sem komu- og brottfararstaður fólks af ýmsum þjóðernum og einnig fyrir inn- og útflutning á margs konar vörum svo sem fiski, olíu, kornvörum, víni og rúsínum. Nú á tímum hnignandi viðskipta hefur Xàbia, sem höfn fyrir frístunda- og skemmtisiglingar haldið aðdráttarafli sínu fyrir íbúa jafnt sem gesti.

Upphaf leiðarinnar er á strandlengjunni við Miðjarðarhafið, þekkt sem Muntanyar, þar sem hleðslusteinn er unninn úr móbergsnámunum - grundvöllur þjóðfræðiarfleifðarinnar á svæðinu öllu. Við fáum svo að vita nánar um þetta í gömlu borginni sem er þar nálægt þar sem helstu byggingar eru skreyttar og útbúnar með þessum steini sem auðvelt er að tálga.

Seinni hluti leiðarinnar beinir athyglinni að ólímdri steinhleðslutækni , hefðbundinni byggingartækni sem hlotið hefur viðurkenningu sem óáþreifanlegur menningararfur mannkyns. Við getum skoðað ólímda steinhlaðna “stalla”, vindmyllurnar og hið magnaða útsýni yfi Miðjarðarhafið frá Höfða *San Antonio (*heilags Antoníusar), mikilfenglegar náttúrulegar svalir með útsýni yfir ströndina.

VEFSLÓÐ

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

UPPLÝSINGAR

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

Lengd leiðar	Uppsöfnuð hækkun leiðar	Uppsöfnuð lækkun leiðar	Mesta hæð	Minnsta hæð	Erfiðleikastig	Endar á upphafspunkti (hringur)	Aðgengi

HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

Leið SP6
Xàbia, tuff (móberg) og ólímd steinhleðsla

Nafn leiðar	Xàbia, tuff (móberg) og ólímd steinhleðsla
Þema leiðar	Notkun tuffs (móbergs) og ólímdrar steinhleðslu er einkennandi fyrir húsagerð í Xàbia
Tilvísun / Vefslóð	SP6 - *Xàbia, tuff stone and dry stone*
Hvers konar minjar	Húsagerðarlist, saga, fornminjar, náttúra og matargerðarlist
Staðsetningarhnit	38°46'05.3"N 0°11'55.5"E
Lýsing leiðar	Leiðin liggur fyrst að móbergsnámunum, sem er grundvöllur hinnar þjóðfræðilegu arfleifðar á svæðinu öllu. Síðan er sjónum beint að móbergshleðslunum sem eru táknrænar fyrir Xabia og loks að ólímdu steinhleðslutækninni, hefðbundinni byggingartækni sem hlotið hefur viðurkenningu sem óáþreifanlegur menningararfur mannkyns
Aðliggjandi götur	N-734
Almenningssamgöngur	-
Aðgengi fatlaðra	Takmarkað
Aðstaða	Garðar, bekkir, barir og kaffihús
Viðbótarupplýsingar	Josep Durá, Miguel Ángel Ballester, Concepción Bru Ronda

Tafla sem metur túlkunarhæfni leiðarinnar

(Interpretative Potential Matrix)

Eiginleikar leiðar og minja

Mælikvarðar og stigagjöf

Eiginleikar leiðar og minja	Einkunnakvarði Hátt / Meðal / Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Þol (viðkvæmni t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	8
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	6
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	5
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	3
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	3
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	2
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	3
	Samtals stig	**60/66**

Leið SP6
Xàbia, tuff (móberg) og ólímd steinhleðsla

KRÓATÍA
ÍSLAND
PÓLLAND
SPÁNN

LOKAORÐ

Hönnun spænsku leiðanna fyrir HeiM verkefnið var unnin af tuttugu manna hópi sem hafði áður tekið þátt í þjálfunarnámskeiðinu. Þau voru flest á aldrinum 60 til 70 ára með háskólamenntun og dreifðust á fimm tveggja til fimm manna teymi eftir möguleikum og áhuga.

Teymin fengu leiðbeiningar um aðferðafræðina sem fylgja skyldi til þess að tryggja sem best einsleitni í lokagerð leiðanna. Þau fengu ráðgjöf allan tímann um það hvernig mætti fjalla um það efni sem valið var og meta mikilvægi þess; til dæmis tenginguna við þema leiðarinnar og þær leiðbeiningar sem sérfræðingarnir í námskeiðinu gáfu.

Varðandi tæknina, þá skorti aðeins einn þátttakanda reynslu af leiðsögutækni snjallsíma og notkun Wikiloc©. Þrátt fyrir það áttu sumir þátttakendur í vandræðum með að nota þetta forrit fyrir vandasamari aðgerðir og sum lentu í vandræðum með ákveðin tól. Þarna kom tölvusérfræðingur verkefnisins til hjálpar og veitti stuðning eftir þörfum.

LOKAORÐ

Í þeirri könnun sem gerð var í lok þessa verkþáttar lögðu sumir þátttakenda áherslu á teymisvinnuna og töldu þægilegt að hafa minnst þrjá í hverju teymi. Einnig var óskað eftir meira sjálfstæði við ákvarðanatöku.

Þegar spurt var um þá færni sem þau höfðu náð við leiðahönnunina töldu 80-90% svarenda að þau hefðu náð fullnægjandi eða mjög ásættanlegri færni við að afla nýrrar þekkingar um menningararfinn og miðla henni til annarra og eins í rannsóknarvinnu með aðstoð mismunandi ritaðra heimilda. Lægri tölur, á bilinu 70-75% lýstu þáttum á borð við notkun stafrænnar tækni, Wikiloc© forritið, heilbrigða öldrun og að tileinka sér aðferðir til túlkunar. Loks sagði helmingur þátttakenda að þau hefðu bætt færni sína til samskipta á ensku.

Almennt séð töldu langflestir þátttakenda árangur sinn góðan eða mjög góðan; nema tveir sem fundu fyrir skorti á samkennd. Þau voru mjög ánægð með teymisvinnuna.

Niðurstöður þessarar lokakönnunar sýna að þátttakendurnir töldu sig hafa öðlast lykilfærni og getu og að þau höfðu náð að verða túlkendur og virkir miðlarar eigin menningararfs. Ennfremur náðu þau að upplifa og gera sér grein fyrir gildi menningararfsins með því að vinna með hann og stuðla að líkamlegri sem andlegri virkni, en það samrýmist vel hugmyndum verkefnisins um að hvetja til virkrar öldrunar.

Allir þátttakendur í spænsku teymunum lýstu sig hafa náð ofangreindum markmiðum og voru mjög áhugasöm um að vinna áfram í slíkum verkefnum.

LOKAORÐ OG TILLÖGUR

LOKAORÐ OG TILLÖGUR

Ávinningur af menntun fyrir fólk á öllum aldri er margvíslegur og hann er í reynd mikilvægur þáttur í velferð manna (menntun er t.d. mælikvarði við ákvörðun á mannauðsvísitölu Sameinuðu þjóðanna). Þar af leiðandi er mikilvægt að bæta viðmið um menntun og þá sérstaklega á þeim sviðum þar sem viðleitni til þess skortir enn, eins og þegar eldri fullorðnir eiga í hlut. Menntun ætti að vera lykilatriði sem horft er til þegar teknar eru ákvarðanir sem varða lífsgæði eldri fullorðinna, því menntun er þeim tæki til þess að stjórna eins og kostur er heilsu sinni, virkni, þátttöku í samfélaginu og hvers konar líf þeir eiga. Þessi staðhæfing rímar við stefnu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO, 2002, bls. 13) um öldrun, en þar kemur fram að „ef öldrun á að vera jákvæð reynsla verður aukin lífslengd að fela í sér áframhaldandi tækifæri til betri heilsu, þátttöku og öryggis“[16]. Tækifærin verða aðeins til með aukinni menntun íbúanna og að þeir geti nýtt þau sér til hagsbóta.

Það er á ábyrgð stofnana, stjórnvalda og kennara að bjóða upp á góðar aðstæður til náms fyrir alla aldurshópa. Fyrir yngri kynslóðirnar þykir þetta sjálfsagt vegna þess að þarfir þeirra eru skýrar, skiljanlegar og markmiðin auðsæ, en þau eru að menntun þeirra miðist að því að ná árangri á vinnumarkaði að námi loknu. Markmiðin eru ekki eins augljós þegar kemur að námi eldri fullorðinna sem flest hafa lokið formlegu starfi. Það er því mjög mikilvægt að þessum aldurshópi sé boðið upp á nám og tækifæri til kennslu sem hvetur þau til þess læra og miðla þekkingu eins lengi og þau vilja og geta sama á hvaða aldri þau eru og við hvaða aðstæður þau búa. Kennsluaðferðir sem eru notaðar við nám eldri fullorðinna ættu enn fremur að miðast að því að leiðbeina þeim í að efla hæfni sína og hæfileika með markviss og virk markmið að leiðarljósi. Markmið eru því þeim sem öðrum lífsnauðsynleg, því þau eru eldsneytið sem nærir og hvetur til virkni og athafna og metnaðar jafnvel þó að markmiðið sé aðeins löngun og ástríða til þess að læra. Ef þessi markmið eldri fullorðinna snúast um að umbreyta eða bæta samfélagið og umhverfið sem þau lifa í geta þau orðið mikilvægir félagslegir áhrifavaldar. HeiM verkefnið, sem lýst er í þessum vegvísi um aðferðafræði, getur hjálpað kennurum og stofnunum að hanna verkefni sem eru þýðingarmikil og áhrifarík og geta auðveldað eldri fullorðnum að verða aftur afkastamiklir og gagnlegir þjóðfélagsþegnar.

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

LOKAORÐ OG TILLÖGUR

Í HeiM verkefninu eru lagðar fram tillögur sem er einnig ætlað að efla nýsköpun í námsumhverfi eldri fullorðinna og hvernig þeir læra. Tilgangurinn með tillögunum er að koma á framfæri kenningagrunni á sviði menntunar, hugmynd sem enn er ekki fullmótuð.

Þessi kenningagrunnur er kennslufræði eldra fólks (e: geragogy), sem er skilgreind sem kennslufræðilegt sérsvið um nám sem beinist að þörfum og sérstökum eiginleikum eldri fullorðinna nemenda á sama hátt og uppeldis- og kennslufræði (e: pedagogy) á við yngri kynslóðir og kennslufræði fullorðinna (e: andragogy) á við fullorðna. (Formosa, 2019; Gibbons & Wentworth, 2001; Ozuah, 2005). Í tillögum um að efla nýsköpun í námi eldri fullorðinna höfum við að auki mælt með því að taka gagnrýna afstöðu til þess hvernig kennslufræði eldra fólks hefur verið beitt, án þess þó að fylgja að öllu leyti pólitískri stefnuskrá gagnrýnnar kennslufræði eldra fólks (e: Critical Geragogy) (Formosa, 2011) en reyna að minnsta kosti að vinna bug á göllum við framkvæmd hennar (Formosa & Galea, 2020, bls. 67–69) með því að leggja til raunhæfar aðgerðir, sem leiða til félagslegra breytinga og beina kastljósinu að eldri fullorðnum. Við höfum einkum þjálfað eldri fullorðna sérstaklega til að verða virkir túlkendur og talsmenn sinnar eigin arfleifðar bæði meðal sinna eigin jafnaldra og yngri kynslóðarinnar.

Niðurstöður kannana, sem voru gerðar meðan á vinnu við HeiM verkefnið stóð ásamt samráði við sérfræðinga þess, staðfesta að eldri fullorðnir sem tóku þátt í vinnslu verkefnisins höfðu öðlast færni og getu sem er nauðsynleg til þess að verða skilvirkir túlkendur arfleifðarinnar. Þetta er í samræmi við hugmyndafræði verkefnisins um að nálgast og upplifa gildi arfleifðar með virkni, lærdómi og félagslegri þátttöku. Eldri fullorðnir sem tóku þátt í að túlka menningararfleifðina beittu nýrri áunninni færni og getu við túlkunina og gátu við það notað nýja þekkingu og hæfni í raunverulegum aðstæðum. Til viðbótar við hreinan fræðilegan ávinning af þjálfun sem þeir hlutu var grundvallarmarkmiði HeiM verkefnis einnig náð, þar sem eldri fullorðnir þátttakendur tóku þátt í:

- varðveislu og viðhaldi menningararfleifðarinnar
- rannsóknum á menningararfleifðinni sem gerði þeim mögulegt að leggja sérstaka áherslu á vissa hluta hennar sem þeir töldu að ætti að halda við og varðveita fyrir komandi kynslóðir

LOKAORÐ OG TILLÖGUR

- kynningu og miðlun á arfleifðinni, bæði í þeirra nánasta umhverfi og alþjóðlega með því að skiptast á þekkingu og lýsingu á leiðum við evrópska samstarfsaðila sína í HeiM verkefninu
- uppgötvun, eflingu, varðveislu, viðhaldi og miðlun á gildum menningararfleifðar á svæðinu þar sem þeir búa
- framfylgd markmiðsins um að vera áfram virkir þátttakendur í samfélaginu með vinnu sinni og viðleitni í þágu samfélagsins almennt og annarra eldri fullorðinna og yngri kynslóða.

Með þátttöku sinni og framlagi sem er talið upp hér að framan bjuggu eldri fullorðnir til gögn sem koma sér vel í þjónustu við ferðamenn um leið og þeir stuðluðu að miðlun arfleifðarinnar á jafn árangursríkan hátt og aðrir sem það gera. Viðurkenningin sem sérfræðingar og annað fagfólk hafa gefið þeim fyrir vinnu þeirra hefur einnig fyllt þá sjálfstrausti. Að þessu sögðu stuðlar nýsköpunin sem felst í HeiM verkefninu án nokkurs vafa að því að setja fram nýjar lausnir og ryðja hefðbundnum hindrunum úr vegi. Eldri einstaklingar geta því nú eftir að hafa tekið þátt í HeiM verkefninu sett sér markmið sem þeir töldu áður að væru þeim ofviða. Markmiði verkefnisins um að eldri fullorðnir öðlist nýja hæfni í að túlka menningararfinn er því náð.

VIÐAUKAR

Kærar þakkir fyrir að vilja taka þátt í þessari könnun á vegum verkefnisins HeiM, *Leiðir að menningararfinum* (Heritage in Motion).

Markmið HeiM verkefnisins er að auka þekkingu borgaranna á menningararfinum, heima fyrir og á Evrópuvettvangi, og efla með því þau gildi sem í honum felast. Þessari könnun er ætlað að safna viðhorfum markhóps verkefnisins, fólks yfir fimmtugu (50+), til hinna mörgu þátta menningararfsins sem nýta má til að þróa fræðsluefni til þess að skilgreina og hanna leiðir að menningararfleifð fyrir fólk á efri árum með aðstoð nútíma tölvutækni og snjallsíma.

Þær upplýsingar sem þú gefur í svörum þínum við eftirfarandi spurningum verða einungis notaðar í þessum tilgangi. Svör þín verða ekki persónugreinanleg og gögnin verða geymd án nafntengingar í gagnasafni verkefnisins í Háskólanum í Alicante á Spáni.

VIÐAUKI 1

Vinsamlega svarið first nokkrum persónulegum spurningum og merkið við þar sem við á.

1. Við hvaða land eiga svör þín?
   - ☐ Króatíu
   - ☐ Ísland
   - ☐ Pólland
   - ☐ Spán
2. Kyn
   - ☐ Karl
   - ☐ Kona
3. Aldur
   - ☐ 50 - 64
   - ☐ 65 - 74
   - ☐ 75 - 84
   - ☐ 85+
4. Átt þú við hreyfihömlun eða aðra fötlun að stríða?
   - ☐ Já
     - ☐ Heyrnarskerðingu
     - ☐ Sjónskerðingu
     - ☐ Hreyfihömlun eða aðra líkamlega skerðingu
     - ☐ Annað ________
   - ☐ Nei
5. Notarðu Netið á snjallsímanum þínum?
   - ☐ Já
   - ☐ Nei
6. Notarðu leiðsögutækin á farsímanum þínum?
   - ☐ Já
   - ☐ Nei

Hér fara á eftir nokkrar spurningar um leiðir að menningararfinum

7. Þegar þú ferðast, hvern eftirtalinna valkosta velur þú helst?
   Merktu aðeins við einn valkost:
   - ☐ Ferðast á eigin spýtur
   - ☐ Ferðir í litlum hópi vina / fjölskyldu
   - ☐ Ferðir með leiðsögn
8. Hvað telur þú vera hæfilega tímalengd skipulagðrar ferðar að menningarminjum að teknu tillite til aldurs og þarfa markhóps verkefnisins (50+)?
   Merktu aðeins við einn valkost:
   - ☐ Ein til tvær klukkustundir
   - ☐ Þrjár til fimm klukkustundir
   - ☐ Heill dagur

9. Hve mikla áherslu vilt þú leggja á eftirfarandi þætti við mótun leiða að menningararfinum?

Merktu við **einn** valkost fyrir hvern þátt!.

	Enga áherslu	Litla áherslu	Nokkra áherslu	Mikla áherslut	Mjög mikla áherslu
Myndlist	☐	☐	☐	☐	☐
Listir og handverk	☐	☐	☐	☐	☐
Byggingarlist	☐	☐	☐	☐	☐
Bókmenntir og tungumál	☐	☐	☐	☐	☐
Tónlist	☐	☐	☐	☐	☐
Söfn	☐	☐	☐	☐	☐
Sögur og sagnir	☐	☐	☐	☐	☐
Saga fornaldar og forsögulegar minjar	☐	☐	☐	☐	☐
Saga miðalda og seinni tíma (1200 til 500 ára gamalt)	☐	☐	☐	☐	☐
Nútímasaga (síðustu 300 árin)	☐	☐	☐	☐	☐
Samtímasaga (síðustu 50 árin)	☐	☐	☐	☐	☐
Náttúruminjar	☐	☐	☐	☐	☐
Atvinnuminjar	☐	☐	☐	☐	☐
Siðir og venjur	☐	☐	☐	☐	☐
Staðbundnir lífshættir	☐	☐	☐	☐	☐
Matargerð	☐	☐	☐	☐	☐
Hátíðir	☐	☐	☐	☐	☐
Minjar um hörmungar	☐	☐	☐	☐	☐

10. Vinsamlega tilgreindu áhuga þinn á því að heimsækja menningarminjar í öðrum löndum Evrópu (einkum Króatíu, Póllandi og Spáni? Merktu við **einn** valkost fyrir hvern þátt!.

	Enga áherslu	Litla áherslu	Nokkra áherslu	Mikla áherslut	Mjög mikla áherslu
Myndlist	☐	☐	☐	☐	☐
Listir og handverk	☐	☐	☐	☐	☐
Byggingarlist	☐	☐	☐	☐	☐
Bókmenntir og tungumál	☐	☐	☐	☐	☐
Tónlist	☐	☐	☐	☐	☐
Söfn	☐	☐	☐	☐	☐
Sögur og sagnir	☐	☐	☐	☐	☐
Saga fornaldar og forsögulegar minjar	☐	☐	☐	☐	☐
Saga miðalda og seinni tíma (1200 til 500 ára gamalt)	☐	☐	☐	☐	☐
Nútímasaga (síðustu 300 árin)	☐	☐	☐	☐	☐
Samtímasaga (síðustu 50 árin)	☐	☐	☐	☐	☐
Náttúruminjar	☐	☐	☐	☐	☐
Atvinnuminjar	☐	☐	☐	☐	☐
Siðir og venjur	☐	☐	☐	☐	☐
Staðbundnir lífshættir	☐	☐	☐	☐	☐
Matargerð	☐	☐	☐	☐	☐
Hátíðir	☐	☐	☐	☐	☐
Minjar um hörmungar	☐	☐	☐	☐	☐

11. Hverjar eru helstu hindranir fyrir þig persónulega við að fara að minjastöðum eða fræðast um menningararfinn, hvort sem um svæðis- eða þjóðminjar er að ræða?
Merktu aðeins við **einn valkost**.
- ☐ Staðurinn er mér óaðgengilegur
- ☐ Ég hef ekki tíma til slíkra ferða
- ☐ Ég hef ekki áhuga á slíkum skipulögðum ferðum
- ☐ Verðið á slíkum ferðum er of hátt (aðgangseyrir, verð fyrir leiðsögn o.s.frv.)
- ☐ Skipulagðar ferðir eru ekki miðaðar við áhuga eldra fólks
- ☐ Mér líður ekki vel í slíkum ferðum (mér finnst skipuleggjendur og aðrir þátttakendur vera haldnir fordómum í garð eldra fólks)
- ☐ Annað:

12. Í hverjum þessara dæma um skipulagðar þemaleiðir að íslenskum menningararfi sem taldar eru upp hér að neðan mundir þú helst vilja taka þátt?
Merktu aðeins við **einn valkost**:
- ☐ Sögustaðir höfuðborgarsvæðisins (ýmis þemu)
- ☐ Mikilvægar byggingar og saga íslenskrar byggingarlistar
- ☐ Saga skipsskaða og minja um skipsströnd Minjar og saga um náttúruhamfarir
- ☐ Minjar og saga um náttúruhamfarir (t.d. eldgos, snjóflóð o.fl.)
- ☐ Stríðsminjar og saga átaka á og við Ísland (eldri og yngri
- ☐ Valdasetur Íslands í gegnum tíðina (andleg og veraldleg)
- ☐ Menningarsetur fyrri og nýrri tíma (Reykholt/Oddi/Hólar/Skálholt o.fl.)
- ☐ Matargerð á fyrri og nýrri tímum
- ☐ Minjar og saga atvinnuhátta á ýmsum tímum
- ☐ Kirkjugarðar og minningarmörk

13. Hvert telur þú vera mikilvægi eftirfarandi þátta sem taka þarf tillit til þegar lagðar eru upp og leiðbeint um leiðir að menningarminjum fyrir þátttakendur yfir fimmtugt (50+).
Merktu við **einn valkost** fyrir hvern þátt.

	Ekkert	Lítið	Nokkuð	Mikið	Mjög mikið
Þekking á efninu (t.d. sögu, náttúruauðlindum, iðnaðarsögu o.s.frv.))	☐	☐	☐	☐	☐
Samskiptahæfni og túlkun menningarminja	☐	☐	☐	☐	☐
Evrópsk/þjóðleg vitund og gildi	☐	☐	☐	☐	☐
Færni og notkun stafrænna miðla (ICT)	☐	☐	☐	☐	☐
Færni í erlendum tungumálum	☐	☐	☐	☐	☐
Þekking á efninu (t.d. sögu, náttúruauðlindum, iðnaðarsögu o.s.frv.))	☐	☐	☐	☐	☐

14. Hafirðu tillögu að áhugaverðri leið tengdri menningararfinum (t.d. tengdri sérstökum minjum, þínum heimabæ eða heimahéraði, eigin reynslu o.s.frv.) þætti okkur vænt um að þú nefnir hana með einni setningu hér á eftir?.

Kærar þakkir fyrir að hafa tekið þér tíma til að svara þessari könnun!

NÁMSKEIÐSMAT

AÐ LOKNU NÁMSKEIÐI

Takk fyrir að taka þátt í mati á námskeiði í Heritage in Motion (HeiM) verkefninu. Þetta námskeið er hluti af HeiM verkefninu þar sem aðalmarkmiðið er að auka hæfni þátttakenda til að vinna að leiðum um menningararfinn fyrir fólk sem er 50 ára og eldri.

Upplýsingarnar sem þú setur fram í þessari könnun eru eingöngu notaðar til að meta námskeiðið. Ekki er hægt að rekja svör til einstaklinga. Samantekt úr svörum þátttakenda á námskeiðinu verður send á skrifstofu verkefnisins í Háskóla Alicante á Spáni.

VIÐAUKI 2

1. Hver er ástæða þess að þú tekur þátt í námskeiðinu? Vinsamlega ekki merkja við fleiri en þrjá möguleika?
   - ☐ Að bæta þekkingu mína á staðbundnum og þjóðlegum menningararfi
   - ☐ Að læra um menningararf annarra landa
   - ☐ Að verða hæf/ur til að kynna menningararf til annarra
   - ☐ Að auka samskiptahæfni mína
   - ☐ Að auka hæfni mína þegar kemur að upplýsingatækni
   - ☐ Að vera hluti af Evrópuverkefni
   - ☐ Til að sýna fram á að gildi og eiginleikar fullorðinna eiga að vera metnir að verðleikum
   - ☐ Að nýta frítíma minn á afkastamikinn hátt
   - ☐ Ég fór í viðtal fyrr í verkefninu og langaði að halda áfram
2. Hver er helsti árangur sem þú hefur náð eftir að hafa tekið þátt í námskeiðinu? Vinsamlega ekki merkja við fleiri en þrjá möguleika?
   - ☐ Ný þekking á menningararfi
   - ☐ Ný hæfni til að kynna öðrum menningararf
   - ☐ Hæfni í upplýsingatækni
   - ☐ Dýpri skilningur á sameiginlegum þáttum í evrópskum menningararfi
   - ☐ Ný þekking á áhugamálum eldri borgara og á því hvernig þeir læra
   - ☐ Þekking á heilbrigði á efri árum
   - ☐ Að hitta verkefnisstjórnina og mynda nánara samband við þau
   - ☐ Að kynnast öllum þáttum verkefnisins
   - ☐ Að hitta folk með svipuð áhugamál og ég

3. Vinsamlega legðu mat á hæfni þína á eftirfarandi þáttum eftir að hafa tekið þátt í námskeiðinu á kvarðanum 1 (mjög lítil) til 5 (mjög góð)

HÆFNI	1	2	3	4	5
Að lýsa staðbundnum og þjóðlegum menningararfi	☐	☐	☐	☐	☐
Hæfni til að kynna menningararfinn á grípandi hátt	☐	☐	☐	☐	☐
Samskipti á ensku	☐	☐	☐	☐	☐
Að nota stafræn tæki	☐	☐	☐	☐	☐
Að nýta upplýsingar um heilsu í tengslum við að eldast	☐	☐	☐	☐	☐

4. Vinsamlega legðu mat á færni (soft skills) þína í eftirfarandi þáttum. Notaðu kvarðann frá 1 (mjög lítil) til 5 (mjög góð)

SOFT SKILL	1	2	3	4	5
Samskiptafærni	☐	☐	☐	☐	☐
Að leysa ágreining	☐	☐	☐	☐	☐
Teymisvinna	☐	☐	☐	☐	☐
Sjálfstæði / sjálfstjórnun	☐	☐	☐	☐	☐
Ákveðni	☐	☐	☐	☐	☐
Aðlögunarhæfni	☐	☐	☐	☐	☐
Skipulagshæfni	☐	☐	☐	☐	☐
Hæfni í þrautarlausnum	☐	☐	☐	☐	☐
Viðnám við streitu	☐	☐	☐	☐	☐

5. Vinsamlega legðu mat á hversu sammála þú ert eftirfarandi staðhæfingum um ýmsa þætti námskeiðsins:

	Algjörlega sammála	Sammála	Hlutlaus	Ósammála	Algjörlega ósammála
Námskeiðið var vel skipulagt	☐	☐	☐	☐	☐
Hæfniviðmið námskeiðsins voru vel skilgreind	☐	☐	☐	☐	☐
Hæfniviðmið námskeiðsins voru í samræmi við þarfir þátttakenda	☐	☐	☐	☐	☐
Þátttakendur náðu hæfniviðmiðunum	☐	☐	☐	☐	☐
Gögn sem notuð voru á námskeiðinu voru gagnleg	☐	☐	☐	☐	☐
Lengd námskeiðsins var hæfileg	☐	☐	☐	☐	☐
Innihald í hverjum tíma var vel skipulagt og auðvelt að fylgjast með	☐	☐	☐	☐	☐
Þátttakendur tóku virkan þátt í námskeiðinu	☐	☐	☐	☐	☐
Leiðbeinendur voru vel undirbúnir, víðsýnir og áhugaverðir	☐	☐	☐	☐	☐
Aðferðir á námskeiðinu voru við hæfi	☐	☐	☐	☐	☐

6. Hvernig metur þú námskeiðið

☐ Frábært
☐ Gott
☐ Í meðallagi
☐ Lélegt

7. Vinsamlega legðu mat á hvort huga þurfi frekar að, eða þróa eftirfarandi þætti við framkvæmd verkefnisins. Metið frá 1 (þarf sannarlega að huga að/bæta) til 5 (þarf ekki að huga frekar að/bæta

	1	2	3	4	5
Vandað val á áhugaverðu efni	☐	☐	☐	☐	☐
Taka tillit til sérstakra áhugamála eldri borgara	☐	☐	☐	☐	☐
Taka tillit til heilsutengdrar hæfni og þarfa eldri borgara	☐	☐	☐	☐	☐
Aðgengi að stöðum þar sem menningararf er að finna	☐	☐	☐	☐	☐
Sérfræðiþekking í leiðsögn um menningararfinn á háu stigi	☐	☐	☐	☐	☐
Að gera framsetningu upplýsinga áhugaverða og skemmtilega	☐	☐	☐	☐	☐
Viðráðanlegt verð í ferðum um menningararfinn	☐	☐	☐	☐	☐
Notkun snjalltækja við hæfi	☐	☐	☐	☐	☐
Taka tillit til áhuga tiltekinna hópa	☐	☐	☐	☐	☐
Hæfni í enskri tungu	☐	☐	☐	☐	☐

Takk fyrir!

	HERITAGE IN MOTION - LEIÐIR AÐ MENNINGARARFINUM Nýstárlegar aðferðir í fullorðinsfræðslu um menningararfinn og virk efri ár
Nafn leiðar	
Þema leiðar	
Tilvísun / Vefslóð	
Hvers konar minjar	
Staðsetning, Hnit	
Lýsing leiðar	
Aðliggjandi götur	
Almenningssamgöngur	
Aðgengi fatlaðra	
Aðstaða	
Viðbótarupplýsingar	
Athugasemdir	

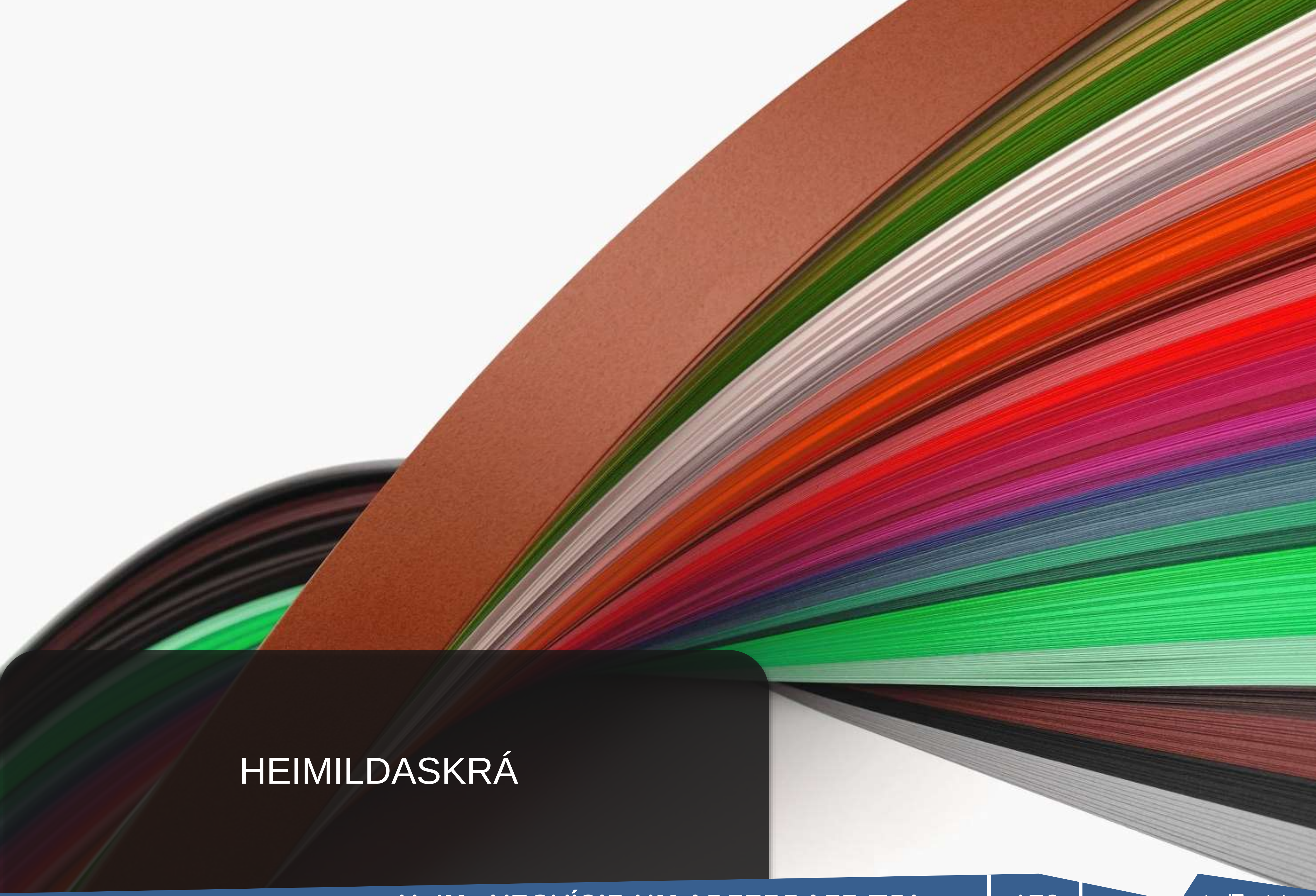
HERITAGE IN MOTION
www.heimheritage.eu

<table>
<tr><td>Tafla yfir túlkunarhæfni leiðar

(Interpretative Potential Matrix)</td><td>

Eiginleikar leiðarinnar	Hátt/Meðal/Lágt	Einkunn
Sérstaða minjanna	9-7 / 6-4 / 3-1	
Aðdráttarafl fyrir evrópska gesti	9-7 / 6-4 / 3-1	
Aðgengi (auðvelt að nálgast / ganga)	9-7 / 6-4 / 3-1	
Þol (viðkvæmni, t.d. náttúru)	9-7 / 6-4 / 3-1	
Árstíðabundið aðgengi	6-5 / 4-3/ 2-1	
Fjölmenni (of margir geta hindrað)	6-5 / 4-3/ 2-1	
Aðgengi að upplýsingum um minjarnar	6-5 / 4-3/ 2-1	
Auðvelt að lýsa og túlka	3 / 2 / 1	
Samræmanleiki arfs og leiðar	3 / 2 / 1	
Öryggi umhverfis og minja (að ganga leiðina)	3 / 2 / 1	
Áhugavert fyrir 50 ára og eldri	3 / 2 / 1	
	Samtals stig	**0/66**

</td></tr>
<tr><td>Ljósmyndir</td><td></td></tr>
<tr><td>Dagsetning</td><td></td></tr>
<tr><td>Hönnunarteymi</td><td></td></tr>
</table>



HEIMILDASKRÁ

HEIMILDASKRÁ

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

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

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.

HEIMILDASKRÁ

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

HEIMILDASKRÁ

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

VEGVÍSIR UM AÐFERÐAFRÆÐI

https://www.facebook.com/ProjectHeiM

https://twitter.com/HeimProject

www.heimheritage.eu