

Evropski film za dejavno staranje



C I N A G E

▼  
PRIROČNIK

za starejše odrasle



**Urednik:**

CINAGE - European Cinema for Active Ageing

**Avtorji:**

Maria Helena Antunes

Altheo Valentini

Dušana Findeisen

Ann Tobin

Jennifer Granville

Fátima Chinita

**Partnerji:**

AidLearn Lda; Portugalska

Leeds Beckett University; Velika Britanija

Centro Studi Città di Foligno; Italija

The Slovenian Third Age University; Slovenija

**Oblikovanje:**

Carlota Flieg

Vse pravice pridržane.

© CINAGE, 2015

<http://cinageproject.eu>



Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije.  
Vsebina publikacije je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.  
№ 538672 - LLP - 1 - 2013 - 1 - PT - GRUNDTVIG - GMP



**LUČ,  
KAMERA,  
AKCIJA!**

**65+**

# **PRIROČNIK**<sup>v</sup> za starejše odrasle

Maria Helena Antunes | Altheo Valentini | Dušana Findeisen  
Ann Tobin | Jennifer Granville | Fátima Chinita

Maj 2015

# Povzetek

Priročnik je namenjen starejšim odraslim, ki si želijo spoznati filmsko produkcijo. Obsega šest modulov in slovar z definicijami strokovnih izrazov.

## Ključne besede

Projekt CINAGE;

Tečaj CINAGE;

Priročnik;

Učni cilji;

Vsebina;

Modul;

Slovar.



*"Kino je najčudovitejša potegavščina na vsem svetu!"*

Jean-Luc Godard

# Kazalo vsebine

<b>Projekt CINAGE</b>	7	3.4. Večje družbene spremembe	
		Z njimi se spopadajo vse generacije.	31
		3.5. Živimo sredi starajoče se družbe	31
		Povzetek	33
		Literatura in viri	33
<b>Tečaj CINAGE</b>	10	<b>Modul 4: Biti dejaven je moj način življenja.</b>	
<b>Modul 1: Pa pričnimo s tečajem CINAGE</b>	12	<b>Pa vaš?</b>	34
1.1. Projekt CINAGE	12	4.1. Umetnost dejavnega življenja je odvisna	
1.2. Tečaj CINAGE	14	od socialnih vlog (starejših) ljudi	35
1.3. Predstavitev samega sebe in udeležencev	17	4.2. Kaj starejše motivira, da so dejavni?	37
Povzetek	19	4.3. Kaj je naredilo in kaj zdaj naredi vaše	
Literatura in viri	19	staranje dejavno?	39
		Povzetek	39
		Literatura in viri	40
<b>Modul 2: Dejavno staranje na moj način</b>	20	<b>Modul 5: Ustvarjanje filma</b>	
2.1. Ogrevanje	20	<b>Učna enota 1:</b> Evropski filmi in dejavno staranje	41
2.2. Ocenjevanje samega sebe	23	<b>Učna enota 2:</b> Pisanje scenarija – od življenjskih	
Povzetek	24	zgodb k filmom	45
Literatura in viri	24	<b>Učna enota 3:</b> Režija – vizualno pripovedovanje	
<b>Modul 3: Ste dejali dejavna starost?</b>		zgodb	51
<b>Ste dejali dejavno staranje?</b>	25	<b>Učna enota 4:</b> Produkcija: Povejmo drugače.	
3.1. Kako Svetovna zdravstvena organizacija (WHO)		Kako organizirati produkcijo kratkih filmov	56
opredeli dejavno staranje in katere kompetence		<b>Učna enota 5:</b> Montaža	63
moramo imeti v poznejših letih življenja	26		
3.2. Kakšen pa je vaš odnos do dejavnega staranja			
in starosti?	27		
3.3. Stereotipi o staranju			
Do kakšne mere ustrezajo resničnosti?	28		
		<b>Modul 6: Filmska delavnica</b>	
		6.1. Produkcija kratkih filmov CINAGE	68

Povzetek	70
Literatura in viri	71
<b>Priloga A - Vprašalnik za analizo filmov</b>	72
<b>Slovar</b>	73

## Kazalo preglednic

### Preglednica 1:

Struktura, trajanje in učni cilji tečaja CINAGE

## Kazalo oznak

<b>WP</b>	Vsebinski paket
<b>EK</b>	Evropska komisija
<b>EU</b>	Evropska unija
<b>WHO</b>	Svetovna zdravstvena organizacija

## Seznam simbolov

-  Ključne besede
-  Učni cilji  
(na začetku: česa se boste naučili v tem modulu / učnem poglavju?)
-  Trajanje
-  Povzetek  
na koncu: česa ste se naučili?)
-  Pomembno
-  Problem/vprašanje  
(za razpravo/refleksijo)
-  Ozadje
-  Nasvet/namig
-  Advise/Hint/Tip
-  Opredelitev
-  Vaja/naloga
-  Naložite z interneta

# Projekt CINAGE

## CINAGE – Dejavno staranje za evropski film

<http://cinageproject.eu/pt>



*Postati mlad vzame dolgo časa*

Pablo Picasso

CINAGE je večstranski projekt Grundtvig. Sodelujejo partnerske organizacije iz Italije, Slovenije, Velike Britanije in Portugalske. Projekt je deležen finančne podpore Programa Evropske unije Vseživljenjsko učenje. Temelji na med seboj povezanih dejavnostih, ki vodijo do učnega gradiva. To je namenjeno starejšim, da z njimi pridobijo ekonomsko, psihološko, družbeno in politično moč in temu, da se pričnejo starati dejavneje.

## Ozadje

Evropa 2020 je strategija, kjer so učenje skozi vse življenje in spretnosti ključni elementi obvladovanja ekonomske krize ter prilagajanja na staranje prebivalstva, je širša ekonomska in družbena strategija Evropske unije. Učenje in izobraževanje odraslih<sup>1</sup> omogočata pridobivanje novih ter boljšanje obstoječih spretnosti nezaposlenih in tistih, ki so na prehodu iz ene zaposlitve v drugo. Še več, spodbujata dejavno državljanost, vraščanje obrobni družbenih skupin v družbo in osebno rast posameznikov.

Zlagoma se odnos do staranja prebivalstva spreminja. Starejše so namreč prepoznali kot vir, razprave govorijo o srebrni ekonomiji, kot o potencialni spodbudi prihodnji gospodarski rasti in blaginji (Cedefop 2012).

Že od začetka tega tisočletja je poudarek na vzdrževanju zdravja in blagostanja starejših, kakor tudi na potrebi, da starejši delajo dlje. To pa seveda še ne pomeni, da je Evropa pripravljena na težave, ki jih prinaša staranje prebivalstva. Potrebno se bo nasloniti na znanje in spretnosti starejših, udeležba starejših v izobraževanju pa je še zmeraj razmeroma nizka v primerjavi z udeležbo mlajših.

---

<sup>1</sup> Učenje starejših in izobraževanje starejših zajemata formalno, neformalno in naključno učenje - splošno in poklicno izobraževanje odraslih, po koncu začetnega izobraževanja.

Potrebujemo interdisciplinarne raziskave, ki naj omogočijo pravilno odločanje glede politik in prakse. Dosežki Evropskega leta dejavnega staranja in solidarnosti generacij naj podprejo vseživljenjsko učenje in politike dejavnega staranja v Evropi in državah članicah. Evropska Komisija (EK) sprejema ukrepe za to, da bi bili prebivalci Evrope zdravi in dejavni. Ti ukrepi pa naj se ne nanašajo le na starost, marveč na celoto življenja.

28. novembra 2011 je Svet za izobraževanje sprejel Resolucijo o programu izobraževanja odraslih. (Council Resolution 2011/C 372/01). Resolucija prinaša prednosti za učenje in sodelovanje na področju izobraževanja in usposabljanja. Resolucija predvideva dobro razvito ponudbo izobraževanja starejših za dejavno, avtonomno, zdravo staranje na temelju znanja in izkustva starejših, ki naj obogatita vso družbo. Resolucija osvetli pomen izobraževanja starejših za krepitev medgeneracijske solidarnosti.

## Za kaj gre?

Projektne partnerji v projektu CINAGE so se zbrali v odgovor na prebivalstvene spremembe v Evropi in vse večjo stigmatiziranost starejših. Pripravili so novo, inovativno obravnavo dejavnega staranja v povezavi z evropskimi filmi.

Projekt je namenjen produkciji, preverjanju, potrjevanju gradiva o dejavnem staranju. Nazadnje bodo starejši državljani pripravili 12 kratkih filmov, ki bodo predstavljali dejavno staranje skozi njihove oči.

Gradivo CINAGE smo pripravili v štirih jezikih. Obsega tečaj in vodnik ter kratke filme v produkciji starejših udeležencev pilotnih tečajev. Filmi bodo ilustrirali šest kompetenc dejavnega staranja.

Dejavno staranje je proces, s katerim kar se da dobro krepimo zdravje, omogočamo sodelovanje v družbi in varno življenje, s čimerboljšamo kakovost življenja sredi staranja. Tako dejavno staranje omogoča uresničevanje potencialov za telesno, družbeno in mentalno dobro počutje, ki naj ga imamo, ohranjamo in razvijamo skozi vse življenje in ne le v starosti.

Starejše državljanke tečaj CINAGE spodbuja, da pridobijo tudi nove spretnosti za sodelovanje v družbi.



# Ciljne skupine & učenje osredotočeno na starejše odrasle učence

Tečaj CINAGE je osredotočen na potrebe starejših. Potekal bo v obliki srečanj iz oči v oči, v obliki filmske delavnice, pa tudi z delom doma. Mentor bo v vseh pogledih lajšal učenje in vzdrževal navdušenje, tudi takrat, ko bodo udeleženci omagali. Učbenik CINAGE mu bo pri tem v pomoč.

Refleksija bo tekla o izkušnjah, učenju, o vplivu preteklosti na sedanost in prihodnost ter dejavno staranje. S tečajem želimo sprožati pomenljive nove izkušnje!

Filmi bodo pomagali udeležencem spreminjati pogled na svoje staranje. S snemanjem filmov bodo udeleženci odkrivali, kaj lahko v svojem življenju spremenijo, da bo njihovo staranje zares dejavno.

Tečaj CINAGE spodbuja razmislek o filmu in kinematografiji. Omogoča sodelovanje udeležencev in dejavno učenje v skupini, učenje z delovanjem. S filmom lahko razbijamo ali ustvarjamo predsodke in ozaveščamo javnost o pomembnosti dejavne starosti, kot tudi, kaj dejavna starost sploh je.

Priročnik je namenjen vam, učeci se, da boste združili vašo strast do filma in učenja!



# Tečaj CINAGE

Tečaj starejšim udeležencem omogoči, da posnamejo svoje filme o dejavnem staranju. Tečaj temelji na razmisleku udeležencev o dejavnem staranju in o tem, kako postati še bolj dejaven v poznejših letih življenja. Takih filmov ni veliko in so veliko nasprotje komercialnim filmom, ki preplavljajo filmske dvorane. Ti filmi, ki naslavljajo občinstvo določene starosti, obravnavajo tudi nekatera žgoča socialna vprašanja. Prikazujejo neke vrste družbeni status quo ...

Obravnavani filmi so študijsko gradivo o vlogah starejših v filmih, o stereotipih o staranju in o njihovem mestu v filmski pripovedi. Podobe šibkih, ranljivih, pasivnih in odvisnih starejših, ki v veliki meri ustrezajo družbenim stereotipom o njih, so delno že zamenjale podobe živih in spoštovanih starejših, ki so v sozvočju s konceptom dejavnega staranja.

V filmski delavnici bodo udeleženci uporabili vse usvojeno znanje v tečaju in skupaj s strokovno in tehnično ekipo posneli filme. Tako bodo nastali kratki filmi, ki bodo prikazovali razsežnosti dejavnega staranja.

Dejavno sodelovanje udeležencev v različnih učnih dejavnostih bo potrebno ves čas tečaja CINAGE, kajti:

- ☉ izkušnje udeležencev lahko obogatijo druge, tudi mentorja;
- ☉ le z izkušnjami se sproži cikel učenja;
- ☉ vpletenost v izkušnje zahteva več pozornosti in tako tudi omogoča boljše učenje;
- ☉ z izkustvenim učenjem pridobivamo znanje in spretnosti. Občutimo čustva, kar vodi v spreminjanje odnosa in stališč in do boljšega zavedanja samega sebe. Ponuja tudi boljši vpogled v filmske like.

## Tečaj sestavljajo naslednji moduli:

- 1) Pa pričnimo s tečajem CINAGE:** kratka predstavitev projekta CINAGE in tečaja.
- 2) Dejavno staranje je moj način ...:** lasten odnos do dejavnega staranja, uporaba preprostih, učinkovitih in prilagodljivih tehnik za dobro obvladovanje telesnih, čustvenih in odnosnih napetosti.
- 3) Ste dejali starost? Ste dejali dejavno staranje?:** poglobljen pogled v lastno staranje in koncept dejavnega staranja.
- 4) Biti dejaven je moj način življenja. Pa vaš?:** vpliv življenjskih zgodb in izkušenj na poznejša leta življenja in dejavno staranje - dejavno staranje kot rezultat interakcije med posameznikom in njegovim okoljem.

## 5) Ustvarjanje filma:

- (1) **Evropski film za dejavno staranje** - uporaba razumevanja in izkušnje starosti pri analizi evropskih filmov;
- (2) **Pisanje scenarija** – značilnosti pisanja scenarija v povezavi z različnimi avdiovizualnimi in ustvarjalnimi filmskimi poklici, pisanje scenarijev za CINAGE kratke filme;
- (3) **Režija** - vloga režiserja v filmu in tehnične spretnosti, ki so potrebne za režijo;
- (4) **Produkcija** – snovanje in organizacija priprave kratkega filma, vodenje snemalne in tehnične ekipe;
- (5): **Montaža** - vloga montažerja pri produkciji filma in tehnične spretnosti, ki so potrebne za montažo filma.

**6) Filmska delavnica:** produkcija CINAGE kratkih filmov, pri čemer pride v poštev znanje, ki so si ga udeleženci pridobili v predhodnih petih modulih in s preverjanjem svojih zmožnosti v različnih vlogah članov filmske ekipe.

Tečaj CINAGE je organiziran v šest modulov, ki trajajo približno 73 pedagoških ur. Filmska delavnica traja 30 pedagoških ur, lahko pa se podaljša, odvisno od okoliščin snemanja kratkih filmov.

## Izobraževalna srečanja




V nadaljevanju so predstavljeni moduli, ki naslavljajo različne vidike dejavnega staranja in produkcije filma.

Vsi moduli imajo enako strukturo in vsebujejo pomembne informacije s področja dejavnega staranja in / ali produkcije filma, vprašanja za vodeni pogovor in refleksijo, razne vaje za boljše razumevanje teorije.

Na koncu dokumenta je na voljo slovar s ključnimi izrazi, termini in definicijami, ki jih uporabljamo pri produkciji filma in dejavnemu staranju.

# Modul 1: Pa pričnimo s tečajem CINAGE


## Za začetek

-  **Ključne besede:** Projekt CINAGE, tečaj CINAGE; andragogika, izobraževanje v poznejših letih življenja, dejavno staranje, starajoče se prebivalstvo, gradivo CINAGE; starajoča se družba, vseživljenjsko učenje; lomilec ledu.
-  **Učni cilji:** Na koncu modula boste vedeli, kaj pomeni projekt CINAGE. Seznanili se boste s tem, zakaj in kako je nastal. Spoznali boste glavne cilje in izdelke tega projekta. Dobili boste pregled nad tečajem (cilji, smotri, teme, metode, trajanje itd.). Srečali se boste z udeleženci tečaja in mentorji.
-  **Trajanje:** Dve uri.

## Uvod

Namen tega uvodnega modula je, da udeleženci razumete kontekst, v katerem smo oblikovali tečaj CINAGE. Upamo tudi, da boste dojeli pomen zanimivih in motivirajočih učnih dejavnosti skozi vse življenje in v starosti pa tudi pomen dejavnega sodelovanja v starajoči se družbi. Pomembno je tudi, da pridobite pogled na celoto tečaja, strukturo in teme ter da dobite pregled nad kompetencami za produkcijo kratkih filmov. Bistveno je tudi, da od samega začetka gradite solidarnost z drugimi člani učne skupine in delate v timu, kar bo nazadnje omogočilo, da boste vsi skupaj postali prava »filmska ekipa«.

## 1.1. Projekt CINAGE

-  CINAGE je multilateralni projekt znotraj programa Grundtvig in Evropskega programa vseživljenjskega učenja. Gre za med seboj povezane projektne dejavnosti za nastanek učnega gradiva, ki ga bodo uporabljali izobraževalci odraslih. Še več. Starejši udeleženci tečaja boste postali bolj družbeno angažirani. Projekt CINAGE ponuja možnosti za motivirajoče učenje v poznejših letih življenja. Udeleženci boste opravili kritično analizo evropskih filmov, doživeli boste praktično produkcijo filma.

Več o projektu na spletni strani <http://cinageproject.eu/si> in na strani Facebook <https://www.facebook.com/cinageproject>.

## Ozadje

Nižanje stopnje rodnosti in višanje pričakovane življenjske dobe ob rojstvu sta povzročila velike prebivalstvene spremembe v Evropi. Staranje prebivalstva pojmuje kot dosežek in kot uspeh današnje civilizacije, pa tudi politik javnega zdravja ter socio-ekonomskega razvoja. Staranje prebivalstva zahteva skrb za zdravje in dobro počutje starejših, pa tudi skrb za njihovo varnost ter omogočanje njihovega sodelovanja v družbenem in ekonomskem razvoju.

## Starejši imajo vodilno vlogo pri svojem vseživljenjskem učenju

Preučite spodnje statistične podatke, ki smo jih zajeli iz številnih evropskih virov.

- Leta 2010 je 27 evropskih držav štelo 331.000.000 prebivalcev.
- Leta 2020 naj bi bilo po projekcijah prebivalcev 340.100.000.
- Leta 2010 je 18,3 % prebivalcev Evrope bilo starih 65 let in več.
- Leta 2020 bo starejših prebivalcev 21,1 %. Stari bodo 65 let in več.

Navedeni in drugi podatki opozarjajo na obseg sprememb in na to, da bo staranje prebivalstva spremenilo vsa področja ekonomskega in družbenega življenja v Evropi.

## Individualna vaja

Zapišite si svoje odgovore na naslednja vprašanja:

- Kakšna je starostna struktura vaše države/regije/kraja?
- Katere ukrepe so sprejeli kot odziv na potrebe starejših in na staranje prebivalstva v vašem okolju ?
- Kakšno bo po vašem mnenju in videnju življenje v starajoči se družbi?
- Kakšen je pomen izobraževanje starejših v starajoči se družbi?

## Cilji

Na kakšen način starejši lahko ostanejo vključeni v družbo po tistem, ko se upokojijo? Kako lahko filmi pomagajo, da je temu tako?

Končni cilj projekta CINAGE je prispevati k nadaljnjemu boljšanju vseživljenjskega učenja in priložnosti za takšno učenje, ki se ponujajo starejšim ob gledanju evropskih filmov.


V okviru tečaja CINAGE je tudi testiranje in potrditev tečaja o filmu in dejavnem staranju.

## Izdelki

Namen projekta je pripraviti poročilo o treh raziskovalnih temah (dejavno staranje in učenje za dejavno staranje; evropski filmi in staranje ter kompetence za dejavno staranje<sup>1</sup> ter gradivo CINAGE, ki vsebuje učne strategije, metode in vire za omenjena področja.

Gradivo je na razpolago v portugalskem, slovenskem, italijanskem in angleškem jeziku.

## 1.2. Tečaj CINAGE

 Z obiskovanjem tega tečaja se boste naučili snemati filme o dejavnem staranju, izhajajoč iz lastnih izkušenj.

---

<sup>1</sup> Glej <http://www.cinageproject.eu/si/package/research.html>

## Struktura in trajanje tečaja ter cilji, ki jih želimo doseči

Modul/Učna enota		Učni cilji	Trajanje
<b>Modul 1</b> Pa pričnimo s tečajem CINAGE		Na koncu modula boste vedeli, kaj pomeni projekt CINAGE, kako in zakaj je nastal. Dobili boste pregled nad tečajem (cilji, smotri, teme, metode, trajanje itd.). Srečali se boste med seboj in z mentorji.	2 uri
<b>Modul 2</b> Dejavno staranje na moj način ...		Na koncu te učne enote si boste na jasnem glede svojega odnosa do dejavnega staranja. Naučili se boste uporabiti nekatere preproste, učinkovite in prilagodljive tehnike za dobro obvladovanje telesnih, čustvenih in odnosnih napetosti.	4 ure
<b>Modul 3</b> Ste dejali starost? Ste dejali dejavno staranje?		Ko boste predelali ta modul, boste razumeli, kako sami gledate na staranje. Bolje boste razumeli koncept dejavnega staranja. Spoznali boste, da se morajo sredi starajoče se in spreminjajoče se družbe vse generacije na novo "postaviti" v medsebojna razmerja.	4 ure
<b>Modul 4</b> Biti dejaven je moj način življenja. Pa vaš?		Spoznali boste, da je dejavno staranje rezultat interakcije med posameznikom in njegovim okoljem. Zvedeli boste, kakšen je vpliv življenjskih zgodb na poznejša leta življenja. Lahko boste kritično preučili svoj zdajšnji način življenja. Pregledali boste svoje izkušnje in jih izmenjali z drugimi udeleženci.	3 ure
Modul 5 Ustvarjanje filma	<b>Učna enota 1</b> Evropski film in dejavno staranje	Ta modul vam bo omogočil, da svoje razumevanje starosti in izkušnje s starostjo uporabite pri analizi evropskih filmov. Pri tem boste posebej pozorni na dejavno staranje in starejše.	6 ur
	<b>Učna enota 2 - Pisanje scenarija:</b> Od življenjskih zgodb k filmom	V tej učni enoti boste spoznali značilnosti pisanja scenarijev v povezavi z različnimi avdiovizualnimi in ustvarjalnimi filmskimi poklici. Usposobili se boste za pisanje in pripravo končnih scenarijev za kratke filme CINAGE.	6 ur
	<b>Učna enota 3 - Režija:</b> Vizualno pripovedovanje zgodbe	Na koncu te učne enote boste razumeli, kakšna je vloga filmskega režiserja in za kaj gre pri produkciji filma; kako režiser prispeva h končni podobi filma, katere tehnične spretnosti so potrebne za režijo. Izboljšali boste sodelovanje in sporazumevanje z drugimi udeleženci tečaja.	6 ur
	<b>Učna enota 4</b> <b>Produkcija:</b> Povejmo drugače. Kako organizirati produkcijo kratkega filma?	Ta učna enota vas bo usposobila za snovanje in organizacijo priprave kratkega filma, pa tudi za vodenje snemalne in tehnične ekipe. Do konca te učne enote boste spoznali praktične elemente snemanja (kulise, rekviziti, garderoba, maska itd.).	6 ur
	<b>Učna enota 5 - Montaža:</b> Od snemanja k filmu	Spoznali boste vlogo filmskega montažerja in post produkcijo filma. Izvedeli boste, kako montažer prispeva h končni podobi filma, katere tehnične veščine so potrebne za montažo filma. Razvili boste zmožnost sodelovanja in sporazumevanja z drugimi udeleženci tečaja.	6 ur
<b>Modul 6</b> Filmska delavnica		V skupini boste naredili kratke filme, pri čemer se boste naslonili na znanje, ki ste ga pridobili s študijem predhodnih petih modulov in s preverjanjem svojih zmožnosti v različnih vlogah članov filmske ekipe.	30 ur

Tečaj CINAGE je organiziran v šest modulov, ki trajajo približno 73 pedagoških ur. Filmska delavnica traja 30 pedagoških ur, lahko pa se podaljša, odvisno od okoliščin snemanja kratkih filmov.



## **Strategije, metodologija, udeleženci tečaja in mentorji ter njihove vloge**

Tečaj CINAGE temelji na andragoških metodah. Osredotočen je na starejše in njihove potrebe. Organiziran je v obliki izobraževalnih srečanj iz oči v oči in v obliki filmske delavnice, ki spodbuja dejavno sodelovanje udeležencev.

Mentorjeva vloga je, da omogoča in lajša učenje, da svetuje, da sproža spremembe. Vnaprej pripravi vrsto metod in tehnik, s katerimi vključi udeležence v učni proces pri tem preverja in upošteva njihove izkušnje in razmišljanje ter skuša ustreči njihovim pričakovanjem.

Udeleženci boste poglobili razumevanje tem dejavnega staranja tako, da si boste ogledali evropske filme in boste o njih razpravljali, snemali boste svoje lastne kratke filme o staranju. Prepoznali boste ustrezne strategije za dejavnejše staranje.

V tem tečaju bodo zajeta razmišljanja o izkušnjah, ki so se nabrale skozi življenje udeležencev ali so predstavljene v filmu. Tečaj bo spodbujal konstruiranje novega znanja v majhnih skupinah vrstnikov, razmišljanje o tem, kako je sedanost pod vplivom preteklih izkušenj in razmišljanje o prihodnosti.

V filmski delavnici bomo združili znanje in spretnosti. Udeleženci boste postali filmska ekipa, pri čemer si boste lahko izbrali vlogo, ki jo boste v ekipi igrali. Svoje darove in zmožnosti boste preverili v različnih vlogah, ki vam bodo dodeljene. Upamo, da vam bo to izobraževanje v veselje. Ponuja vam veliko srečevanja z drugimi udeleženci. Le tako bodo filmi, ki jih boste proizvedli, pomenljivi za vas in druge.

Filmi vam bodo omogočili, da razmislite o možnosti drugačnega, bolj dejavnega in bolj zdravega staranja.



## **Nasvet**

Vaše dejavno sodelovanje v različnih učnih dejavnostih bo potrebno ves čas tečaja CINAGE, kajti:

- vaše izkušnje lahko obogatijo druge, tudi mentorja;
- le z izkušnjami se sproži cikel učenja;
- vpletenost v izkušnje zahteva več pozornosti in tako tudi omogoča boljše učenje;



- z izkustvenim učenjem pridobivamo znanje in spretnosti. Občutimo čustva, kar vodi v spreminjanje odnosa in stališč in do boljšega zavedanja samega sebe. Ponuja tudi boljši vpogled v filmske like.



## Razumete, kaj so cilji in namen projekta CINAGE?

Poglejte si napovednike (<http://www.cinageproject.eu/si/package/films.html>) šestih evropskih filmov, ki po mnenju članov žariščnih skupin najbolj predstavljajo tematiko dejavnega staranja.

1. **Pred polnočjo** (angl. Before Twilight), 2009, režija *Jacek Blawut*
2. **Avgustovsko kosilo** (angl. Mid-August Lunch) 2008, režija *Gianni Di Gregorio*
3. **Povratne steklenice** (angl. Empties) 2007, režija *Jan Sverák*
4. **Eksotični hotel Marigold** (angl. The best Exotic Marigold Hotel) 2012, režija *John Madden*
5. **Srečen za umret** (angl. Good to go) 2012, režija *Matevž Luzar*
6. **Zgubljena trgatav** (fr. Vindange Perdue) 2006, režija *Geoffrey Enthoven*

## 1.3. Predstavitev samega sebe in udeležencev

### Film mojega življenja

Ledolomilci najbolj pomagajo udeležencem, da spoznajo drug drugega, da prebijejo led v prvih trenutkih tečaja. Z njimi se prične graditi tim.

### Ledolomilec: Film mojega življenja



Če bi morali narediti film svojega življenja, kakšne vrste film bi to bil in kdo bi ob vas igral glavno vlogo?



*Ime mi je Bond ... James Bond?*



*Ste morda bolj podobni Terminatorju?*



*Se morda istovetite s Scarlett O'Hara v filmu V vrtincu?*



*Morda z Ingrid Bergman v Casablanci?*



*Ste morebiti bliže podobi Catwoman v filmu Batman?*



*Je bilo vaše življenje dramatično, kot v filmih z Meryl Streep v glavni vlogi?*



*Je bilo morebiti smešno, kot je smešen Mr. Bean v svojih komedijah?*



## Vaje

- 1) Predstavite se drugim udeležencem s filmom, ki se uvršča v enega od naslednjih žanrov: akcijski film, spektakel, komedija, kriminalka, vestern, drama, zgodovinski film, grozljivka, glasbeni film, plesni film, znanstveno fantastičen film, vojni film.
- 2) Kdo naj igra z vami? Izberite znanega igralca oziroma igralko in podajte razloge za svoj izbor.
- 3) Zakaj vam je film pomemben?



## Povzetek

Zdaj razumete pomen evropskega filma sredi starajoče se evropske družbe. Dobili ste pregled nad potekom tečaja. Razmislili ste o svojem življenju, kot da gre za film in pričeli ste spoznavati druge udeležence tečaja.

## Literatura in viri

Dejavno staranje: [http://www.who.int/ageing/active\\_ageing/en/](http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/)

Staranje prebivalstva / starajoča se družba: <http://wisdom.unu.edu/en/ageing-societies/>

Spletna stran projekta: <http://cinageproject.eu/si/>

Učenje v poznejših letih življenja:

[http://www.associationforeducationandageing.org/ufiles/Lit\\_review\\_summary\\_May\\_08.pdf](http://www.associationforeducationandageing.org/ufiles/Lit_review_summary_May_08.pdf)

Učenje v poznejših letih življenja: [http://www.dcalni.gov.uk/lifelong\\_learning\\_2.pdf](http://www.dcalni.gov.uk/lifelong_learning_2.pdf)

## Drugi viri

Ballesteros, R.F. (2008), *Active Aging: the Contribution of Psychology*, Hogrefe Publishing

Gillian Boulton-Lewis, Maureen Tam, (2011), *Active Ageing, Active Learning: Issues and Challenges*, Springer Science & Business Media, Sep 15, 2011 – Education – 192 pages

Withnall, A. (2009), *Improving Learning in Later Life*, Routledge, Sep 10, 2009 – Education – 176 pages

# Modul 2: Dejavno staranje na moj način

## Za začetek



**Ključne besede:** Ocenjevanje samega sebe, timsko delo, neformalno izobraževanje, pripovedovanje zgodb, zaupanje vase.



**Učni cilji:** Na koncu te učne enote si boste na jasnem glede svojega odnosa do dejavnega staranja. Naučili se boste uporabiti nekatere preproste, učinkovite in prilagodljive tehnike za dobro obvladovanje telesnih, čustvenih in odnosnih napetosti.



**Trajanje:** Štiri ure.

## Uvod

Dejavno staranje poskuša ustvariti ugodne okoliščine in dobro ozračje za potek celotnega tečaja.

Z dejavnostmi neformalnega izobraževanja vas bomo spodbudili, da izboljšate svoje razumevanje dejavnega staranja, hkrati bomo preučili in preizkusili koristne tehnike za obvladovanje stresa.

## 2.1. Ogrevanje



Med potekom tega modula boste deležni skupinskih dejavnosti, ki bodo tekle v zaprtih prostorih ali na prostem. Prosimo vas, da sodelujete. Ne pričakujte, da bodo te dejavnosti tekle v formalnem izobraževalnem okolju. Namen teh dejavnosti je, da kar se da dobro vključimo udeležence tečaja v timsko delo, da ustvarimo takšno ozračje v timu, ki ga bodo člani tima imeli radi. Hkrati se boste kot član ali članica tima učili razumevati sebe.

Priporočamo vam udobna oblačila in obutev.



## Zakaj se ne bi počutili dobro?

Dobro počutje navadno pomeni ravnotežje dobrega počutja, tako psihičnega kot telesnega. Koncept dobrega počutja uporabljajo v alternativni medicini že od takrat, ko ga je uvedel dr. Halbert L. Dunn v petdesetih letih prejšnjega stoletja. Moderni koncept dobrega počutja pa so oblikovali šele v sedemdesetih letih<sup>1</sup>.

Koncept je opredelil inštitut Wisconsin National Wellness kot *dejaven proces osveščanja in sprejemanja odločitev za boljše življenje*<sup>2</sup>. Pozornost je od takrat usmerjena bolj k zdravju kot boleznim, pa tudi k različnim kontekstom, kjer je govor o dobrem počutju. Drugače povedano, dobro počutje je pogled na zdravje. Poudarja stanje celotnega bitja in nenehen razvoj.

V delu *What is wellness*<sup>3</sup> (slov. Kaj je dobro počutje) je govor o duševnem, telesnem, duhovnem, družbenem, poklicnem in okoljskem zdravju in okoliščinah, ki takšno zdravje omogočajo. Pri tem je dobro počutje rezultat individualnih spodbud, iskanja bolj celostnih in uravnoveženih stanj. Različni vidiki zdravja in dobrega počutja pripomorejo k takšnim stanjem.

***Ozavestiti sebe in svoje telo: središče telesa, težo, ukoreninjenost, segmentiranje.***



### Razmislite: Kaj po vašem mnenju pomeni poglobljanje v svoje telo?

#### ***Prebujanje hrbtenice, telesne osi***

Prisluhnite sebi in svojemu ritmu ter ritmu drugih udeležencev. Ljudje smo hitrejši ali počasnejši od drugih. Spoštujemo različnost. Poslušajte sebe in druge in raziščite prostor, ki si ga delite z drugimi udeleženci.



Čustva vplivajo na način, kako živimo. Naša čustva vplivajo tudi na druge, ki nas obdajajo. Razumevanje lastnih čustev nam lahko pomaga, lahko pomaga vam v stiku z drugimi. Dovolite si izraziti čustva, kajti s čustvi se prilagajamo spremembam in ni prav, da jih potlačimo vase.

#### ***Prepoznavanje svojih občutkov in čustev***



Čustva lahko vplivajo na obnašanje in ravnanje, ne da bi se tega zavedali. Lahko vplivajo na način, kako vidimo svet okrog sebe, kako občutimo in mislimo v posameznih situacijah. Naše delovanje je lahko utemeljeno na čustvenih odzivih na vsakdanje situacije. Vi lahko svojo zmožnost obravnave lastnih čustev in čustev drugih izboljšate.

<sup>1</sup> Zimmer, Ben (2010-04-16). "Wellness" – The New York Times.

<sup>2</sup> [http://www.nationalwellness.org/index.php?id\\_tier=2&id\\_c=26](http://www.nationalwellness.org/index.php?id_tier=2&id_c=26)

<sup>3</sup> <http://www.wellness.com/what-is-wellness>



Zavedajte se, da imate pravico in dolžnost pokazati čustva. Sprejmite jih. Poskušajte razumeti, kako vplivajo na vaša dejanja. **Obvladajte jih!** Skrbeti zase pomeni obvladovati čustva. Zato se zdaj seznanimo z nekaterimi tehnikami obvladovanja stresa v vsakdanjem življenju.



## Obvladovanje stresa

Telesno, duševno in čustveno se odzivamo na različne okoliščine, spremembe in pritiske. Velik stres lahko vpliva na duševno počutje in učinkovitost pri delu.



**Simptomi stresa:** glavobol, vznemirjen želodec, izguba apetita ali silna lakota, hitro dihanje, povišan srčni utrip, potne dlani, srage na obrazu, vznemirjenost, anksioznost, utrujenost, nespečnost, nezadovoljstvo, jeza, depresija, nezmožnost koncentracije.



Podajte kratek opis nedavne situacije, v kateri ste se počutili pod stresom. Opišite duševno, emocionalno in telesno stanje.

***Osredotočite se na posamezne dele telesa, prepoznajte napetost v sklepih in mišicah.***



»Skeniranje telesa« je tehnika sprostitve, s katero ugotavljamo, kateri deli telesa so sproščeni, občutek sproščenosti pa poskušamo prenesti na dele telesa, ki so v napetosti:


1. odkrivanje sproščenih delov telesa;
2. zavedanje;
3. širjenje občutka na »napete« dele telesa.




## Nadzorovanje anksioznosti: avtogeni trening

Avtogeni trening je sprostitvena tehnika, ki jo je razvil nemški psihiater Johannes Heinrich Schultz leta 1932. Pomembne so vsakdanje praktične vaje, ki trajajo vsaj petnajst minut. Naredimo jih zjutraj, popoldne in zvečer. Med vsako vajo ponavljamo vizualizacijo sproščenosti, kar nazadnje privede do stanja sproščenosti. Vaje izvajamo v položaju, ki ga izberemo. Priporočenih položajev je več (na primer ležanje, meditiranje v sedečem položaju, sedenje v pol sedečem položaju).

## Proces vzroka in posledice


 **Obvladovanje.** Obvladujte svoj čas. Naredite si seznam opravil, sledite pisnemu načrtu, postavite si cilje.

 **Ne odlašajte na jutri, kar lahko naredite danes.** Naredite si seznam reči, ki jih je možno narediti v enem dnevu. Najpomembnejše stvari opravite najprej.

 **Privoščite si odmor.** Včasih je bolje, da vse skupaj pustimo za seboj in za krajši čas odidemo proč. Pojdimo na hiter sprehod, dovolimo si prijetne misli. Po tistem se vrnimo k nalogam, ki jih moramo opraviti. Bolj bomo sveži.

 **Preverite svoj odnos do sebe in drugih.**


- 1) Postavite stvari v širši okvir. Ne bodite preveč resni.
- 2) »Če mislite, da ne boste uspeli, potem boste najverjetneje padli.«
- 3) Prehranjajte se in živite zdravo.

 Vrnite se zdaj k stresnemu dogodku, ki ste ga opisali v prvem delu te učne enote.


- ☉ Povejte, kako ste se vedli v opisani situaciji.
- ☉ Navedite nekatere stvari, ki bi jih lahko opravili drugače.
- ☉ Navedite načine, kako se obnašati v prihodnje v podobnih situacijah.

## 2.2. Ocenjevanje samega sebe

Pojdimo korak dlje. Oglejmo si filme in filmske like, ki predstavljajo dejavno staranje. Tako si bomo lažje predstavljali, kaj dejavno staranje je na individualni in družbeni ravni. Lažje bomo pripravili kratke CINAGE filme.

 **Razmislite.** Spomnite se filma, ki ste ga nazadnje gledali v kinodvorani ali na televiziji. Ste odkrili kakšno povezavo med filmskimi liki in seboj?

**Noč v parku.** Pripovedovanje zgodb, pripovedovanje o samem sebi in o kompetencah dejavnega staranja.

 **Razmislite.** Se spomnite dogodka na filmskem platnu, o katerem bi radi spregovorili?



## Povzetek

Najpomembnejši cilj tega modula je, da vas spodbudimo k razmišljanju o vaši lastni podobi dejavnega staranja. Skupaj z mentorjem in drugimi udeleženci ste naredili različne vaje za vzpostavljanje dobrega ozračja v skupini in za prepoznavanje osebnih zgodb, ki bodo služile kot izhodišče za produkcijo kratkih CINAGE filmov.

## Literatura in viri

Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books

Hillman, J. (1997). *The Soul's Code: In Search of Character and Calling*. Grand Central Publishing: Paperback

Randall, W. (1996). "Restorying a Life: Adult Education and Transformative Learning." In *Aging and Biography: Explorations in Adult Development*. Edited by James E. Birren et al., pp. 224–247. New York: Springer Publishing

Rizzo, C. (1997). *101 modi per liberare il genio che è in te*. Rome: Newton Compton

Schultz, J-H (1932). "Das Autogene Training (konzentrativ Selbstentspannung)." *Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*. Leipzig: Thieme




Sedikides, C. (1993). *Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process*. *Journal of Personality and Social Psychology*

Watzlawick, P. (1983). *The Situation Is Hopeless, But Not Serious: The Pursuit of Unhappiness*. New York: W. W. Norton & Company



# Modul 3: Ste dejali dejavna starost? Ste dejali dejavno staranje?

## Za začetek


-  **Ključne besede:** Dejavno staranje, stereotipi, družbene spremembe, kompetence, starejši odrasli, izobraževanje za poznejša leta življenja.
-  **Učni cilji:** Ko boste predelali ta modul, boste dojali, kako sami gledate na staranje. Bolje boste razumeli tudi koncept dejavnega staranja. Spoznali boste, da se morajo sredi starajoče se in spreminjajoče se družbe vse generacije na novo »postaviti« v medsebojna razmerja.
-  **Trajanje:** 4 ure.


## Uvod

Najpogostejša in najpogosteje uporabljena definicija dejavnega staranja je definicija, ki jo je prispevala Svetovna zdravstvena organizacija. Dejavno staranje pa so na različne načine opredelili tudi drugi. Leta 2012 je koncept dejavnega staranja opisal komisar Laszlo Andor, rekoč: »Dejavno staranje pomeni tudi starati se pri dobrem zdravju, biti zadovoljnejši na delovnem mestu, imeti večjo moč odločanja, bolj delovati kot dejaven državljan. Ne glede na starost lahko v družbi igramo dejavno vlogo in živimo bolje.«


K temu bi dodali, da se staramo dejavno takrat, ko smo obdani z ljudmi, takrat, ko lahko dajemo in prejemamo, takrat, ko smo v povezavi z drugimi generacijami in vrstniki. Dejavno se staramo takrat, ko družba naše vrednote priznava in ceni. Poleg tega povejmo, da je staranje bodisi individualno bodisi socialno. Staramo se z lastnega vidika in z vidika skupnosti. Oba vidika morata biti med seboj povezana. Če se želimo starati dejavno, moramo premostiti družbene stereotipe o starosti in starejših, predsodke in diskriminatoren odnos do starejših. Skratka, moramo si na novo postaviti mesto v družbi. V naših očeh je dejavno staranje drugačna oblika življenja v poznejših letih. Pomeni, da starejši človek zadrži svoje socialne vloge iz obdobja odraslosti, v starejši odraslosti pa nekatere med njimi opusti, sprejme pa tudi nove, ki bolje ustrezajo naravi postmoderne družbe znanja.

### 3.1. Kako Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeli dejavno staranje in katere kompetence moramo imeti v poznejših letih življenja

 Svetovna zdravstvena organizacija dejavno staranje opredeli, upoštevajoč različne razsežnosti individualnega staranja in staranja prebivalstva. »Dejavno staranje je proces, s katerim kar se da dobro krepimo zdravje, omogočamo sodelovanje v družbi in varno življenje, s čimerboljšamo kakovost življenja sredi staranja.«

 Tako dejavno staranje omogoča uresničevanje potencialov za telesno, družbeno in mentalno dobro počutje, ki naj ga imamo, ohranjamo in razvijamo skozi vse življenje in ne le v starosti.

»Zdravje« se nanaša na telesno, mentalno in družbeno dobro počutje in ravnotežje. Starejšim je ključni cilj vzdrževanje neodvisnosti. Staranje poteka v različnih kontekstih in na različnih ravneh: v okolju prijateljev, sodelavcev, sosedov in družinskih članov. Zato sta medsebojna odvisnost in medgeneracijska solidarnost pomembna koncepta dejavnega staranja.

 Dejavno staranje poudarja kakovost življenja starejših in se nanaša na vlogo različnih politik. Da bi se lahko starali dejavno (dobro živeli), bi morali skozi vse življenje pridobivati, ohranjati in vzdrževati različne kompetence (znanje, spretnosti, zmožnost uporabe znanja in spretnosti, zmožnost doživljanja čustev, vzpostavljanja in vzdrževanja odnosov).

Toda bodite pozorni! Na splošno razvoj kompetec v poznejših letih življenja počiva na prejšnjih učnih izkušnjah in individualnih življenjskih zgodbah, pa tudi na zahtevah in težavah današnjega časa. Zmožnost, da zgradimo nove kompetence ali da razvijemo obstoječe spretnosti, je temeljna značilnost človekovega razvoja v različnih starostnih obdobjih. Prav tako v različnih starostnih obdobjih prihaja do »razvojnih izgub«, do zmanjšanja spretnosti itd.

Ko smo pripravljali tečaj CINAGE in izbirali evropske filme, smo te filme uporabili kot lečo, skozi katero smo opazovali dejavno staranje. Radi bi, da bi tudi vi storili tako, ko boste gledali evropske celovečerne filme o starosti in staranju. Izbrali smo naslednje kompetence: učno, zdravstveno, čustveno, tehnološko, finančno-ekonomsko in civilno družbeno kompetenco.

## 3.2. Kakšen pa je vaš odnos do dejavnega staranja in starosti?

**?** Kako vidite / si predstavljate starost in zakaj tako? Oglejte si naslednje fotografije in povejte, katera med njimi in zakaj najbolj prikazuje vašo predstavo o starosti?



[http://www.youtube.com/watch?v=p3e8q\\_4s](http://www.youtube.com/watch?v=p3e8q_4s)

Priporočamo vam, da si ogledate film *Avgustovsko kosilo*:

<b>NASLOV</b>	Avgustovsko kosilo (Mid-August Lunch)
<b>LETO</b>	2008
<b>SCENARIJ</b>	Gianni Di Gregorio, Simone Riccardini
<b>REŽIJA</b>	Gianni Di Gregorio
<b>PRODUKCIJA</b>	Matteo Garrone
<b>MONTAŽA</b>	Marco Spoletini
<b>ZVOK</b>	Ratchev & Carratello
<b>DRŽAVA</b>	Italija
<b>NAGRADE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>⊗ Grand Prix nagrada in nagrada publike na mednarodnem filmskem festival v Bratislavi;</li><li>⊗ FIPRESCI nagrada;</li><li>⊗ "Luigi De Laurentiis" nagrada za najboljši celovečerni film na 65. Beneškemu filmskemu festival leta 2008;</li><li>⊗ Nagrada David Di Donatello;</li><li>⊗ Satyajit Ray nagrada na filmskem festivalu v Londonu;</li><li>⊗ Golden Snail nagrada na Akademiji za hrano in film v Bologni.</li></ul>

### 3.3. Stereotipi o staranju. Do kakšne mere ustrezajo resničnosti?



**Razdelite se v pare in razpravljajte.**

- A. Kdaj ste se prvič počutili stare? Kaj se je takrat zgodilo?
- B. Če primerjate svojo današnjo starost s svojo mladostjo, v čem ste danes bogatejši in v čem ste siromašnejši kot nekoč?
- C. Ali obstaja razlika med tem, kako se vidite in kako vas vidijo drugi? Če da, prosimo, povejte kaj več o tem.
- D. Ali lahko navedete tri pozitivne ali negativne stereotipe o starejših?



Čeprav so vse družbene skupine obremenjene z družbenimi stereotipi (primitivne kognitivne sheme), pa so marginalizirane družbene skupine in še posebej starejši, nedvomno bolj obremenjeni z njimi kot drugi.

V tem delu besedila bomo spregovorili o stereotipih in predsodkih, pa tudi o diskriminatornem odnosu do staranja in starejših ter do poznejših let življenja. Želimo si, da bi vam ta razprava pomagala, da bolje prepoznate stereotipe v evropskih filmih. Zavedamo se namreč, da če nimamo vedenja o stereotipih, se stereotipom prilagodimo, se jim predamo in prevzamemo stereotipom ustrezno obnašanje.<sup>1</sup> Stereotipov je veliko in zmeraj jih je bilo veliko! Kje vse lahko naletimo na stereotipe? V partnerstvu, družini, na delu, v javnih občilih, ustanovah, politikah, književnih delih, dejansko povsod.<sup>2</sup> Splošno prepričanje je, da je stereotipe moč najti tudi v filmih.

## Odnos do starosti in starejših



Da bi prikazali poglede na starost, navajamo naslednji primer. Belgijsko in francosko avtorico Marguerite Yourcenar so vprašali: »Kakšni so vaši pogledi na starost? Temačni, kot so pogledi Simone de Beauvoir, ali pa je za vas starost »zlato obdobje življenja«, kot pravijo v ZDA?

V zgodovini so vedno starejše opisovali dihotomno, črno belo. Črne in bele slike starejših niso mogle ustrezati pisani resničnosti. Opisovali so jih tudi z negativnimi in pozitivnimi stereotipi (primitivne kognitivne sheme, ki jih je zaradi preproščine lahko prilagoditi in širiti). S stereotipi zavračamo ali primitivno idealiziramo starejše. Zakaj je temu tako? Če poskušamo odgovoriti, bi lahko rekli: stereotipi (pripisovanje posplošenih značilnosti skupine njenim posameznim članom) zahtevajo malo miselnega napora. Zato so stereotipi priročni, saj razmišljanje ne zahteva napora. Po drugi strani pa stereotipe najmočnejše proizvajajo generacije srednjih let, vzdržujejo pa jih starejši ljudje sami. Srednje generacije še niso doživele starosti in posledično slabo razumejo poznejša leta, ki jih doživljajo predvsem kot leta šibkosti. Prav rade pa srednje generacije primerjajo poznejša leta s svojim položajem ali z mladimi ljudmi. Če primerjamo poznejša leta z mladostjo, starost oz. poznejša leta niso vredna zavdanja. V starosti izgubimo številne prednosti: zdravje, videz, prijatelje, družbeni status, bogastvo, neodvisnost. Še več! »Mladi ljudje imajo za seboj kratko preteklost in obilico prihodnosti, v nasprotju z njimi pa imajo starejši za seboj obilico preteklosti in kratkotrajno prihodnost,« pravi Marguerite Yourcenar. Tovrstna komparativna obravnava starih in mladih ne omogoča, da dojamemo resnično

<sup>1</sup> K.B. (71) je živila v domu starejših. Občasno se je sprehodila po hodnikih doma. Hodila je zelo počasi, drsajoč. Zaradi zdravstvenih zapletov so jo odpeljali bolnišnico. Okrog nje je bilo zdaj precej mladih ljudi, zaposlenih in pacientov. Iznenada je K. B. (71) pričela hoditi normalno.

<sup>2</sup> P. B. (65) se je veselila prostih prazničnih dni, kajti imela je številne delovne obveznosti. Nenehno je bila na poti po evropskih državah, veselila se je, da bo lahko nekaj dni preživela doma, za štirimi stenami. Tega si je že dolgo želela. Frizerka je z njo navezala stik, rekoč: »A ne, gospa, je treba mal' za praznike, novo frizurco. Zdej k' bodo pršli obiski«.

drugačnost in resnično naravo poznejših let, tega življenjskega obdobja, saj se primerjanje nasloni le na distinktivne značilnosti, le na pluse in minuse starosti glede na mlada leta (Dolar 2010). Celo starejši ljudje niso zmožni opisati svoje resnične drugačnosti starosti. To jim preprečujejo družbeni stereotipi o poznejših letih življenja.



## **Stereotipi o starosti in predsodki**

V svojih številnih predavanjih slovenski filozof, mislec svetovnih razsežnosti Slavoj Žižek, izreče naslednjo tezo: »Način, kako zaznamo nek problem, je sam zase problem in je vprašanje ideologije (vrsta odločitev o nečem, ne pa prepričanja, utemeljena na dejstvih).« Tako lahko rečemo, da je razprava o skrbi za starejše, socialni varnosti starejših, družbeni integraciji starejših, o politikah starosti in staranja nekaj, kar bi morali nadomestiti z razpravo o resničnih problemih, kot so družbena enakost, pridobivanje psihološke, ekonomske in psihične moči, o pravici vseh ljudi, da zadovoljujejo svoje potrebe in o pravici ljudi, da nadaljujejo s svojim utečenim življenjem po upokojitvi. Podobno bi morali razpravo o starosti, stereotipih nadomestiti z razpravo o resničnih problemih. Recimo o tem, kako zmanjšati vrzel med generacijami, borbo med generacijami za položaj v družbi ali za pridobljene prednosti, strah različnih generacij, da bi zgubile družbeno moč ipd.

Preden nadaljujemo s poglobljeno razpravo o naravi stereotipov o starosti in staranju bi želeli poudariti, da poleg stereotipov o starosti obstajajo tudi predsodki glede starosti, diskriminacija po starosti ter preganjanje zaradi starosti. Ti pojavi izhajajo iz naravnega nasprotovanja generacij, ki nasprotujejo druga drugi, ki se borijo za oblast, materialne dobrine in bogastvo, pa naj bo ta borba skrita, mila, ali vidna in odprta.

To naravno nasprotovanje med generacijami se zaostri po večjih družbenih prekinitvah, ki odplavijo starejše generacije. Spomnimo se druge svetovne vojne in menjave generacij po vojni, ali pa nedavnih sprememb v vzhodnoevropskih državah. Poglejte si ta ali oni televizijski ali radijski program teh držav in ga primerjajte z zahodnoevropskimi programi! V vzhodnoevropskih programih boste našli malo starih obrazov. Starejših mislecev se ne omenja pogosto. S tem v zvezi naj omenimo, da nas je pred dvema desetletjema presenetila situacija v Estoniji, kjer so pometli s staro »nomenklaturo« in so bili novi ministri mladi. Imeli so manj kot 30 let, ko so prevzeli oblast. Če povzamemo, velike družbene spremembe ne podpirajo nekdanje kulturne organizacije starosti. Po velikih družbenih spremembah se morajo vse generacije na novo razporediti v družbi in sredi tega procesa se število in moč stereotipov povečata.

Zdaj, ko je prišlo do pretresa nekdanje, s kulturo pogojene organizacije starostnih obdobj, zaradi novih načinov proizvodnje, postmoderne redistribucije moči in oblasti med družbenimi skupinami, bi morali stereotipe in predsodke glede starosti ter diskriminacijo po starosti zasledovati, popisati. Morali bi zmeraj, brez izjeme, opozarjati na njih,

razpravljati o njih, jih lajšati ali odpravljati, če je le mogoče. Toda, ali je mogoče? Lahko le upamo, da bodo čez čas stereotipi manj togi, kruti in sovražni in bolj pod vplivom novega vedenja, norm in družbenih vrednot. Za zaključek, diskriminacija po starosti se naslanja na značilnosti starejših ljudi, ki jih ti ne morejo spremeniti (starost, rasa).

### 3.4. Večje družbene spremembe. Z njimi se spopadajo vse generacije.



#### **Razdelite se v skupine po tri in razpravljajte:**

Vrnite se v pretekla desetletja in povejte, katere pozitivne / manj pozitivne / niti pozitivne niti negativne / negativne spremembe smo doživeli pri nas.



Katere večje spremembe so se dotaknile vseh generacij in so spremenile njihov položaj v družbi, pa tudi njihovo voljo in potrebo, da bi sodelovale v javnih in skupnostnih rečeh.

Naše družbe so doživele številne prekinitve, predvsem zaradi načina proizvodnje (od strojev smo prešli k računalnikom in novim tehnologijam). Posledično je prišlo do delitve oblasti in bogastva. Nove družbene skupine so prišle na oblast in držijo v rokah bogastvo. Prinesle so s seboj tudi svoje vrednote in prednostne orientacije pa tudi načine obnašanja. Posledično prihaja do sprememb, ki načnejo življenje v skupnosti.

### 3.5. Živimo sredi starajoče se družbe

Povejmo takoj in naravnost. Starajoča se družba ni grožnja ali nesreča. Starajoča se družba je dosežek civilizacije. V Afganistanu, denimo, je zgolj 3,5 % starejših nad 65 let. V Sloveniji jih je v tem trenutku 24 %. Od kod takšna razlika? Odgovorite sami! V evropski državah je pričakovana življenjska doba ob rojstvu že dlje časa visoka in starejših je vse več. V Evropi je več starejših, kot je mladih ljudi.



Starajoča se družba zahteva na vseh področjih številne spremembe. Po vašem mnenju, kaj bi bilo treba spremeniti? Naštejte nekaj primerov.

V starajoči se družbi, večkrat smo že povedali, morajo generacije vstopiti v nova razmerja in, če je le mogoče, morajo vse generacije prispevati v skupno dobro.



Če pomislite nase, kaj bi vi lahko ponudili drugim generacijam in kaj pričakujete od drugih generacij?



## **Plačano delo se je spremenilo**

Neuravnotežene javne finance zrcalijo izginotje družbe »plačanega dela in rednega mesečnega dohodka«. Danes prevladujejo delo za določen čas, delo s skrajšanim delovnim časom, delo na domu, e-delo, siva ekonomija, menjava obdobji zaposlitve, izobraževanja in usposabljanja, prožna varnost itd. Soočamo se s tranzicijo, prehajamo od civilizacije dela in stabilnosti k civilizaciji nestabilnosti, začasnosti, manjšega blagostanja in življenja na družbenem robu. Nove oblike zaposlovanja spreminjajo življenje in delo starejših ter ekonomski razvoj. Mlajši in starejši se danes bolj zanimajo za življenje v lokalni skupnosti, saj se jih spremembe v tej skupnosti precej bolj dotikajo kot nekoč.

Občasno plačano ali prostovoljno delo starejših lahko prinese nova delovna mesta za mlajše. Mi vemo, da občasno delo ne prinese zmeraj polne zaposlitve. V začetku delo razvijamo korak za korakom. Starejši lažje prevzamejo občasno delo, saj že imajo nek reden dohodek. Po drugi strani pa bi bilo tako začasno in občasno delo za mlade ljudi preveč tvegano. Mladi potrebujejo razmeroma stalno zaposlitev za poln delovni čas. Starejši ne kradejo delovnih mest mladim, saj prevzemajo nase drugačno delo od dela, ki ga opravljajo mladi. Za starejše ljudi je delo za nedoločen čas slaba rešitev in tega si tudi ne želijo. Tretje življenjsko obdobje ima drugačne značilnosti kot drugo življenjsko obdobje. Družbeni položaj mlajših in starejših postaja podoben. Med njimi so iskalci prve zaposlitve, nezaposleni ljudje srednjih let, trajno nezaposleni starejši in ljudje, ki se znajdejo med dvema delovnima pogodbama ter tisti, ki niso zaposljivi zaradi premajhne izobraženosti, premalo znanja in spretnosti, zaradi česar so se znašli na družbenem robu. Če danes iščemo rešitve za starejše ljudi, pomeni, da lahko najdemo rešitve za zgoraj omenjene družbene skupine.

## **Nove tehnologije povzročajo vrzel med generacijami**

Nimajo vsi starejši ljudje dostopa do novih tehnologij, če pa kateri koli družbeni skupini onemogočimo uporabo novih tehnologij, prizadenemo celotno družbo. Kdor nima dostopa do novih tehnologij, se ne more vključiti v družbo, ne more napredovati, ne more vstopiti v e-gospodarstvo, e-upravo, e-izobraževanje, e-komunikacijo itd. Tedaj postaja vse bolj odvisen od dejavne delovne populacije. Če starejši nimajo dostopa do novih tehnologij, je družba zanje manj integrativna. Sprašujemo se tudi, kako narediti, da bi bila današnja družba manj odvisna od gospodarske rasti in zaposlovanja, da bi bila bolj usklajena z družbenim razvojem.

## **Nujno potrebno je ohraniti človeški in socialni kapital**

Starejši ljudje posedujejo nesnovno kulturno dediščino (izkustveno znanje, spretnosti, prepričanja, navade itd.), ki jo je treba ohraniti, vzdrževati in prenesti na mlajše generacije, če si želimo kontinuitete. Prezrte zmožnosti in znanje starejših so pomemben del človeškega in socialnega kapitala. Če jih aktiviramo in uporabimo, lahko izboljšamo družbeni



položaj starejših ljudi in zmanjšamo obremenjenost mlajših. Danes družba izgublja pomemben del človeškega kapitala, ki ga je doslej posedovala in oblikovala, kar je tragično sredi informacijske družbe in družbe znanja. Moderne države in moderne skupnosti lahko ohranijo in okrepijo svojo vitalnost predvsem zahvaljujoč razpoložljivemu človeškemu in socialnemu kapitalu. Starajoče se družbe ni treba obravnavati kot grožnjo, lahko jo vidimo tudi kot civilizacijski uspeh.



Razdelite se v skupine po tri. Povejte, kako bi po vašem izgledala starost, če ne bi bilo nobenih družbenih omejitev in prisil. Povejte tudi, kako si zamišljate svoje idealno življenje v starosti?



## Povzetek

Glavni namen tega modula je, da si pridobite širše razumevanje individualnega staranja sredi starajoče se družbe in da razpravljate o temah, ki se povezujejo z velikimi družbenimi spremembami, z namenom, da vse generacije na novo poiščejo svoje mesto v družbi in razmerja med seboj, namen je tudi, da spoznate naravo izobraževanja starejših in dejavno staranje.

## Literatura in viri

Findeisen D. (2010). *Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani: stvaritev meščanov in vez med njimi*. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.

Galey, M. (1981). *Marguerite Yourcenar Les yeux ouverts entretiens avec M.Galey*. Paris: Le Livre de Poche.

Guillemard, A. M. (1986). *Le déclin du social*. Paris: PUF. <http://www.emil-network.eu/resources/publications?page=7>

Krajnc, A. et al (1992). *Kako smo snovali Slovensko univerzo za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.

Kroener, S. et al (2008). *Demographic future of Europe*. Berlin: BIB.

Mackie, D. M., Hamilton, D. L. (1993). *Affect, Cognition and Stereotyping: Interactive Process in Group Perception*. London: Academic Press Inc.




<http://www.emil-network.eu/resources/publications?page=7>

Zgonik, A. *Stereotipi so zato, da nam ni treba nenehno razmišljati s svojo glavo*, Intervju z Dušano Findeisen. Delo, 8.1.2012.

[www.delo.si/zgodbe/sobotnapriloga/stereotipi-so-za-to-da-nam-ni-treba-nenehno-razmisljati-s-svojo-glavo.html](http://www.delo.si/zgodbe/sobotnapriloga/stereotipi-so-za-to-da-nam-ni-treba-nenehno-razmisljati-s-svojo-glavo.html)

# Modul 4: Biti dejaven je moj način življenja. Pa vaš?

## Za začetek

-  **Ključne besede:** Dejavno staranje, življenjska zgodba, pomembni drugi, motivacija, vsakdanjik, stopnja poznejšega življenja.
-  **Učni cilji:** Spoznali boste, da je dejavno staranje rezultat interakcije med posameznikom in njegovim okoljem. Spoznali boste vpliv življenjskih zgodb na poznejša leta življenja. Lahko boste kritično preučili svoj zdajšnji način življenja in poiskali načine, kako si življenje v starosti izboljšati. Pregledali boste svoje izkušnje in jih zamenjali z drugimi udeleženci.
-  **Trajanje:** Tri ure.

## Uvod

Kako biti dejaven, tega se ne moremo naučiti v mesecu ali dveh. Biti dejaven v poznejših letih življenja ne pomeni, da sledimo navodilom drugih ali se podreamo politiki dejavne starosti in staranja. Dejavnost v poznejših letih življenja je močno povezana z našimi željami, s tem, kar si drugi želijo za nas in s tem, kar smo doživljali skozi vse življenje. Povezana je tudi s pomembnimi drugimi, z našim referenčnim okvirjem in življenjskim scenarijem (Eric Berne). V povezavi je s socialnimi vlogami, ki smo jih imeli v preteklosti in jih imamo v sedanosti, z našim socialnim in kulturnim okoljem; če živimo, denimo, v mestnem ali podeželskem okolju, če živimo z mlajšimi generacijami ali ne; če smo poročeni ali ne, če imamo prijatelje, ki živijo dejavno; če živimo sami ali ne; če delamo ali ne delamo; če smo prostovoljci ali nismo prostovoljci. Vse to je pomembno za dejavno staranje.

V osvetlitev te trditve povejmo, da se v nekaterih okoljih od starejših ne pričakuje, da bi delali za plačilo ali bili zaposleni. V takšnih okoljih imajo predsodke do dela starejših ljudi, še posebno tistih v visoki starosti, saj je njihovo delo sramotno za družino. Spet v nekaterih drugih okoljih je sramotno, da bi bile starejše ženske politično dejavne. V nekaterih okoljih prevladuje mnenje, da naj po upokojitvi človek ne dela, ne glede na to, kako izobražen je in kako izkušen je. V nekaterih državah je zakonodaja takšna, da od starejših zahteva, da prenehajo delati in da izstopijo iz javnega življenja. Celo evropski funkcionarji morajo prenehati z delom pri sedemdesetih letih. V nekaterih okoljih zviška gledajo na čustva starejših, na izobraževanje starejših, celo na njihovo pritožljivo delo.

## 4.1. Umetnost dejavnega življenja je odvisna od socialnih vlog (starejših) ljudi



Izberite dan v tednu in povejte svojemu sosеду, kaj navadno počnete na ta dan.



Pomislite na svoje socialne vloge (oče/mati, sin/hčerka, uslužbenec/uslužbenka itd.). Pomislite na starejše okrog vas in na njihove socialne vloge.

Katere socialne vloge igrajo starejši v današnjem času?

- takoj po upokojitvi?
- deset let po upokojitvi?
- dvajset let po upokojitvi?
- trideset let po upokojitvi?



Socialne vloge (koncept, ki nam določa družbeno identiteto) prevzamemo, jih opustimo in jih sčasoma izgubimo. Starejši izgubijo številne vloge. Pa vendar lahko privzamejo tudi nekatere nove. Imeti večje število socialnih vlog pomeni imeti več možnosti za osebno rast.


Socialne vloge od nas zahtevajo znanje in zavzetost. Bolj smo zavzeti, bolj smo učljivi, samostojnejši in dejavni. Čim večje je naše znanje in naše sposobnosti, tem širša so naša zanimanja. Čim večjo odgovornost vzamemo nase, tem bolj smo pripravljeni dajati pomoč in biti darežljivi. Čim bolj razumemo sebe in druge, tem bolj se nam oblikuje identiteta (Knowles).




Socialne vloge določajo, kakšen položaj bomo imeli v družbi. Z igranjem socialnih vlog si oblikujemo družbeni položaj.

Na prvi pogled se zdi, da starejši, ki se upokojijo, hkrati izgubijo večino socialnih vlog. Ali to drži? Pred upokojitvijo si človek osebno in družbeno vrednost gradi ob pomoči organiziranega plačanega dela. Po upokojitvi morebiti še dela, vendar s skrajšanim delovnim časom. Lahko si poišče novo delo. Lahko ustanovi podjetje ali se poda na drugo poklicno pot. Lahko se ukvarja z resnimi pristočnimi dejavnostmi; postane prostovoljec ali član političnih strank. Socialne vloge mu pomagajo, da stopi v javni prostor in da ostane vključen v ekonomski in družbeni razvoj.

Po upokojitvi mnogi starejši izgubijo poklicno identiteto. »Imam doktorat iz mikrobiologije, ampak, veste, ta je imel vrednost le, dokler sem bila zaposlena«, je dejala študentka Univerze za tretje življenjsko obdobje.


 Socialne vloge izkazujejo, da smo dejavni. Toda v poznejših letih življenja je pomembno, kakšni ljudje smo, kako se povezujemo z drugimi in ne toliko, kaj počnemo. Odnosi so pomemben vidik dejavnega staranja.

Starejši lahko izgubijo številne socialne vloge. Dobro pri tem je, da ne moremo karkoli izgubiti, ne da bi izguba naredila prostor za nekaj drugega. Izgubo zmeraj nadomestimo z nečim drugim. Tako starejši ljudje privzamejo nove socialne vloge, znova morajo upoštevati norme, pričakovanja, z njimi morajo uskladiti obnašanje in celo čustva. Prilagodijo se. Nekateri so žalostni in trpijo, ker so izgubili poklicno delo, a čez leto ali dve si ne morejo predstavljati, da bi bili znova zaposleni sleherni dan. Starejši imajo znanje in pripravljeni so ga darovati ali prodati drugim tudi v obliki stalne zaposlitve, vendar to storijo le, če čutijo, da je drugim njihovo znanje potrebno, ali/in da ga cenijo.

 Tako je dejavno staranje odvisno od pričakovanj okolja.

Vsakdo mora vedeti, kam gre in kaj so njegovi cilji. Tisti, ki vedo, kam so usmerjeni in zakaj, zjutraj vstanejo, da »živijo svoje sanje«, veseli so, da so živi, tako kot je vesel, da je živ »otrok pri štirih letih, ki zjutraj z veseljem in radovedno pogleda skozi okno, da bi videl, če se bo ta dan lahko igral« (Marguerite Yourcennar). Dejavno staranje je lahko način, usmeritev in cilj v življenju starejših.

Organizirano izobraževanje je način dejavnega staranja in strukturira življenje starejših ljudi. Obogati jim življenje. Starejše ohranja v povezavi s tem, kar se dogaja okrog njih. Zaradi dejavnega staranja in izobraževanja se lahko počutijo bolj živi in bolj darežljivi.

 Starejši morajo zadovoljevati svoje kognitivne, čustvene, socialne in druge potrebe in potrebo po tem, da imajo skupne vrednote z drugimi, tistimi, ki jih cenijo.

V vseh vidikih mora biti dejavno staranje vseživljenjsko. Ne moremo pričakovati, da bi starejši postali dejavni kar tako, iznenada, da se bodo zdravo starali, da bodo gojili odnose, da bodo dejavni državljani (da bodo skrbeli za javne reči), da bodo uporabljali nove tehnologije itd. Vse to se mora dogajati skozi vse življenje.

## 4.2. Kaj starejše motivira, da so dejavni?

Ko smo v stiku s starejšimi, velja razumeti, kaj o njihovih motivih za dejavno življenje. Zvečine je njihova motivacija notranja, še posebej, ko gre za izobraževanje. Manj kot nekoč so motivirani za dejavnost iz zunanjih zahtev in okoliščin, nalog, družinskih obveznosti itd. Ko zadovoljijo svoje primarne oziroma vrojene potrebe, poskušajo zadovoljiti še svoje višje potrebe (kognitivne potrebe, potrebo po samouresničenju, potrebo po lepoti, socialne potrebe, potrebo po tem, da imajo skupne vrednote z drugimi itd.). Njihova stremjenja, pripravljenost za delovanje, čustva, njihovo izkustveno znanje, različni elementi motivacije nam morajo biti jasni in razumljivi, kolikor je le mogoče.

V ta namen je potrebno razumeti tako preteklost, kot sedanost starejših ljudi, celo njihovo otroštvo in vpliv, ki so ga na njih imeli njihovi starši in pomembni drugi, pa tudi njihov življenjski scenarij (Eric Berne).



Če povzamemo, razumeti moramo pomembne dogodke v življenju starejše osebe. Le na ta način bomo razumeli, zakaj je starejši človek dejaven na tak ali drugačen način ali pa noče biti dejaven v poznejših letih življenja.

Na francoskem televizijskem kanalu France 2 predvajajo **oddajo z naslovom "Nepričakovani oddih"**, kamor vabijo umetnike, znanstvenike, univerzitetne učitelje, zdravnike, filmske delavce itd., da se pogovarjajo o svoji družini, pomembnih dogodkih svojega življenja, za njih pomembnih drugih, ki so jim v mladosti pomagali oblikovati temeljne odločitve glede njih samih in njihovega življenja. Mnogi povabljeni so starejši, nekateri tudi ne, a vsem postavijo naslednje vprašanje:



Prosimo, povejte, kje ste rojeni, kje so vas vzgajali, kje ste živeli? Kakšno je vaše družinsko zaledje - oče, mati, stari starši? Kakšno je bilo ozračje v družini? Kdo so bili pomembni drugi v vašem življenju in zakaj?

**Eden od gostov je odgovoril:** *Rodil sem se v Lyonu. Oče je bil trgovski potnik, takšen za čevlje. Ni bil veliko doma. Mama je bila stroga in nas je pretepal. Tako sem pogosto uhajal. Hotel sem se pogovarjati z dekleti, a me je zmeraj zapustil glas. Preprosto nisem mogel. Zbolel sem za levkemijo, takrat, ko sem bil še majhen. Nisem vedel, da je to težka bolezen! Kasneje sem razumel, od kod izvira moja divja želja po tem, da bi živel ... Iz otroštva in bolezni! Bil sem zelo osamljen, brez prijateljev. In tako sem pričel brati. Našel sem si prijatelje, v knjigah. Sestra je bila drugačna od mene. Njo so občudovali in ji napovedovali čudovito prihodnost. Meni ne. Ko sem bil majhen, sem sanjaril in se istovetil s celo vrsto likov iz knjig. Z Napoleonom, npr. in drugimi. Z Napoleonom, ker je bil majhen in ni bil iz pomembne družine. Z Napoleonom je bilo vse mogoče. Sanjal sem, da bom postal pisatelj, in imel sem učitelja, ki je vame verjel. Hvaležen sem mu za to vero. Pri šestnajstih sem postal oče in se poročil z Veroniko, ki ji je bilo takrat enaindvajset let. Bil sem kar ponosen na svoje očetovstvo in opravljal sem celo vrsto različnih del ... Študiral sem novinarstvo in pravo. Študij me ni veselil. Hotel sem postati pisatelj.*

Vendar, nekega dne je name naredil prav poseben vtis novinar, ki je predsedniku Pompidou-ju postavil vprašanje, ki ni bilo dogovorjeno vnaprej. Pompidou je odgovoril tako, da je zrecitiral subtilne verze pesnika Paula Eluarda. In takrat sem dojel, da se tudi nekdo, ki je skromnega porekla, lahko približa pomembnim ljudem, da jim le postavi resnična vprašanja. In tako sem se odločil, da postanem novinar. Zaprošil sem za službo pri francoski nacionalni televiziji. (Postal je eden največjih, če ne največji francoski novinar. Imel je intervju z Nicolasom Sarkozyjem in takrat je preprosto izrazil tisto, kar je čutil. »Pred nekaj dnevi ste, gospod predsednik, bili videti kot majhen deček na dvoru vplivnih ljudi ... Kako ste se počutili?« Napačno vprašanje, prav zares. Izgubil je službo pri francoski televiziji. Pričel je pisati; postal je pisatelj v poznejših letih življenja. Zdaj dela pri Radio Classique. Dejaven je.) (La parenthèse inattendue, marec 2014, Frédéric Lopez (nastopajo Héléne de Fougères, Patrick Poivre d'Arvor).



Več: <http://www.youtube.com/watch?v=UG5biZUSPFU>



Več o Patricku Poivre d'Arvoru in njegovem delovanju: <http://patrickpoivredarvor.com/engagement/>



Prinesite fotografije iz otroštva in fotografije svoje družine in pogovarjajte se o sebi s svojim sosedom, ki vam bo postavil zgoraj navedena vprašanja iz oddaje in še nekatera druga.

**Teoretični vložek:** »Da bi razumeli, zakaj je nekdo dejaven ali ni dejaven v poznejših letih življenja, je pomembno, da razumemo temeljne procese, ki potekajo skozi življenje in še posebej proces individuacije.« Ta proces se nanaša na spreminjajoče se odnose med nami in zunanjim svetom, pri čemer spreminjanje poteka skozi vse življenje. Prične se z otrokovo zavestjo, da je posebno, od drugih ločeno bitje, da je njegovo življenje ločeno od življenja drugih živih in neživih objektov. Proces inividuacije se kaže v novih nalogah na prehodu v zgodnjo odraslost. Te naloge so: sprememba ali zaključek obstoječih odnosov z družino in pomembnimi drugimi. Spreminjanje sebe samega.



<http://infed.org/mobi/life-span-development-and-lifelong-learning/>

## 4.3. Kaj je naredilo in kaj zdaj naredi vaše staranje dejavno?



**Prosimo, postojte in odgovorite na vprašanja o dejavnem staranju:**

- ⊙ Kako so v vaši družini gledali na starost in starejše?
- ⊙ Ali živite sami / v partnerstvu? V družini? V ustanovi?
- ⊙ Kako družbeno okolje danes gleda na starost?
- ⊙ Ko zaslišite vprašanje dejavno staranje, na kaj pomislite?
- ⊙ Kaj so danes vaše najpomembnejše potrebe?
- ⊙ Kaj boste potrebovali v prihodnosti? Kakšne načrte imate za prihodnost?
- ⊙ Ste bolj ustvarjalni zdaj, kot ste bili nekoč? Če je vaš odgovor da, povejte zakaj in kako se vaša ustvarjalnost kaže?
- ⊙ Se vam zdi, da se zdaj, v poznejših letih življenja, lažje odločate kot nekoč? Če je vaš odgovor da, povejte zakaj?
- ⊙ Se vam zdi, da ste danes bolj spoštovani, kot ste bili nekoč? Če je vaš odgovor da, povejte, zakaj.
- ⊙ Ste morda privzeli nove naloge, ki vas povezujejo z drugimi? Če je vaš odgovor da, povejte, zakaj.
- ⊙ Se vam zdi, da se lahko danes bolj zanesete nase, da ste bolj samozadostni, neodvisni? Če je vaš odgovor da, povejte, zakaj.
- ⊙ Bi bili pripravljeni delati prostovoljno ali za plačilo? Če je vaš odgovor da, povejte, zakaj.
- ⊙ Bi se bili pripravljeni izobraževati za novo delo? Povejte kaj več o tem. Pod kakšnimi pogoji bi delo opravljali?
- ⊙ Kaj so bile doslej vaše najpomembnejše telesne/intelektualne duhovne dejavnosti?
- ⊙ S kakšno dejavnostjo bi se bili pripravljeni ukvarjati, če sploh?



### **Povzetek**

Glavni cilj tega modula je, da povzamete in drug drugemu predstavite svojo pripoved (življenjsko zgodbo), kar vam bo pomagalo napisati kratko zgodbo za film.

## Literatura in viri

Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Cambridge: Polity Press.

Berne, E. (1984). *What do you say after you say hello /Šta kažeš posle zdravo*. Beograd: Nolit.

Malewska-Peyre, C. Tap, P. (1991). *La socialisation de l'enfance à l'adolescence*. Paris: PUF.

Maslow, A. (1982). *Motivation and Personality*. New York: Harper&Row.

Mucchielli, A. (2011). *Les motivations*. Paris: PUF.

Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin Company.

## Internetni vir

<http://infed.org/mobi/life-span-development-and-lifelong-learning/>



# Modul 5: Ustvarjanje filma

## Učna enota 1: Evropski film in dejavno staranje

Za začetek



**Ključne besede:** kratek film; slog; vsebina; pričakovanje občinstva; podoba.



**Učni cilji:** Dojeli boste dva bistvena vidika filmskega ustvarjanja. Naučili se boste brati filme, filmske podobe, besedilo in pomene. Preučevali boste odločitve ustvarjalcev o slogu in vsebini filmov, kako sta slog in vsebina filmov v soglasju s pričakovanji občinstva ali morebiti niso in zakaj tedaj občinstvo zmotijo.



**Trajanje:** šest ur.

### Uvod

Ta enota udeležencem tečaja omogoča izboljšanje razumevanja in preučevanja filma. Poleg tega omogoča videnje razlike med strukturo kratkega in strukturo dolgometražnega filma.

#### 5.1.1. Kako brati film



Preučevanje načinov, kako prevladujoče ideologije in odnos konstruirajo pomen filma in kako občinstvo razume filmske pomene. V tej enoti preučujemo, kako se slog in vsebina filma srečata s pričakovanji občinstva ali pa se ne srečata in tedaj občinstvo zmedeta.

#### 5.1.2. Vaja

© Prvi del te enote je namenjen preučevanju načina, kako je v evropskem filmu upodobljeno staranje. Poseben poudarek bo na vprašanju, ali starejše gledalce film usmerja v stereotipno dožemanje in obravnavanje starosti.

#### 5.1.3. Vaja

© Razmislite o posebnih podobah in trenutkih v šestih kratkih filmih CINAGE, kjer so opisani posebni vidiki staranja, tako pozitivni kakor tudi negativni.

## 5.1.4. Razmislek o strukturi kratkih filmov

Seznani vas bomo s kratkimi filmi in razliko med njimi ter dolgometražnimi filmi.

- ☉ Pozornost bomo posvetili enemu ali več bistvenim trenutkom kratkih filmov. To so lahko kratki, bežni trenutki, a njihov vpliv je velik.
- ☉ V kratkih filmih ni prostora za pod-zgodbe, za stranske like. Kratki filmi nas ne morejo povesti na dolgo potovanje skozi zgodbo, a omogočajo vpogled v zgodbo in razplet zgodbe.
- ☉ Liki kratkih filmov morajo biti takšni, da si jih zapomnimo. Tudi trenutkov pripovedi se moramo spominjati.
- ☉ Če je le mogoče, naj kratki filmi prikažejo razplet na koncu filma.



### Samostojna dejavnost

Razmislite o strategijah in pripovedih, o katerih ste razpravljali v prejšnjih modulih in o tem, kako bi jih lahko razvili v kratke filmske ideje.

## 5.1.5. Ogled kratkih filmov

Izobraževalci lahko izberejo svoje filme, med katerimi so lahko:

- ☉ *Booth Story* (2006) Rež. Kasimir Burgess, Edwin McGill; Avstralija
- ☉ *Lunch Date* (2009) Rež. Adam Davidson; ZDA
- ☉ *Bara Prata Lite (Talk)* (1997) Rež. Lukas Moodysson; Švedska

## 5.1.6. Elementi, ki kratke filme naredijo uspešne

- ☉ Kako so liki uvedeni na filmsko platno?
- ☉ Česa se naučimo o njih takoj, ko zagledamo prvi posnetek?

## 5.1.7. Vaja

- © Razvijte podobo, ki odslikava vaš odnos do staranja in/ali učenja.



### Povzetek

Glavni cilj te enote je osvetliti razliko med kratkimi in dolgometražnimi igranimi filmi in omogočiti udeležencem, da zagledajo, kako filmski režiser pripoveduje zgodbo, kako uvede koncepte in teme, pri tem pa uporablja filmske pripomočke.

To znanje se poveže z izkustvenim znanjem udeležencev. Udeleženci bodo tako razvili svoje lastne koncepte za ustvarjanje kratkih filmskih pripovedi.

### Literatura in viri

*Inside the gaze: the fiction film and its spectator*, Francesco Casetti, Bloomington: Indiana University Press, 1998.

*How to read a film: movies, media, and beyond; art, technology, language, history, theory*; Monaco, James, Oxford University Press, 2009.

*The Foundations of Screenwriting*, Field, S. Bantam Dell, New York 2005

### Filmografija

*Booth Story* (2006) Rež. Kasimir Burgess, Edwin McGill; Avstralija

*Lunch Date* (2009) Rež. Adam Davidson; ZDA

*Bara Prata Lite (Talk)* (1997) Rež. Lukas Moodysson; Švedska

*Gan-Gan* (2014) Rež. Gemma Green-Hope; Velika Britanija

*Undressing my mother* (2004) Rež. Ken Wadrop; Irska

*Nuit Blanche* (2009) Rež. Arev Manoukian; Kanada

*I will wait for the next one* (2002) Rež. Philippe Orreindy; Francija

*Anna* (2007) Rež. Alejandro Gonzales Inarritu; ZDA

*LXIV* (2011) Rež. Damian Livesey; Velika Britanija

*Drama Queen* (2010) Rež. Minna Lavola; Finska

*Teeth* (2007). Rež. John Kennedy and Ruairi O'Brien; Irska

*Caterwaul* (2012) Rež. Ian Samuels; ZDA

*The Black Hole* (2008) Rež. Olly Williams and Philip Sansom; Velika Britanija

*Cinéma erotique* (2007) Rež. Roman Polanski; Francija

*The grandmother* (1970) Rež. David Lynch; ZDA

# Učna enota 2: Pisanje scenarija – od življenjskih zgodb k filmom

## Za začetek



**Ključne besede:** Pisanje scenarijev, kraki filmi, filmski liki, razvoj zgodbe.



**Učni cilji:** V tej učni enoti boste spoznali značilnosti pisanja scenarijev v povezavi z različnimi avdiovizualnimi in ustvarjalnimi filmskimi poklici. Usposobili se boste za pisanje in pripravo končnih scenarijev za kratke filme CINAGE.



**Trajanje:** Šest ur.

Dopolnilne individualne dejavnosti bodo potekale med izobraževalnimi srečanji.

## Uvod

V tej enoti je splošen uvod v pisanje različnih vrst filmskega scenarija in v različne tehnike. Obsega delavnico pisanja, ki jo tvorijo samostojne in skupinske dejavnosti. Rezultat bodo scenariji za kratke filme CINAGE. Cilj te učne enote je podati splošen pregled različnih tehnik, ki jih uporabljamo v kinematografiji, denimo premik zgodbe od pripovedne oblike k vizualnim predstavitvam na filmskem platnu. Vas, udeležence, zaprosimo, da praktično izvedete pisanje scenarija na temelju dejavnosti, ki so bile izvedene znotraj predhodnih modulov.

### 5.2.1. Svet pisanja scenarijev. Od zasnove do scenarija



#### Proces izdelave, ki vodi v ustvarjanje zgodbe:

- ⦿ zasnova scenarija (izvirna ali izvedena; prva pojavna oblika začetne zamisli; kratka sinteza, v kateri so narativni lok, dogodki in dispozicije filmskih likov pod vplivom spontanih zamislic);
- ⦿ vsebina (nadrobna shema dogodkov, urejena v zaporedje);
- ⦿ obravnava (dogodki, sestavljeni v prizore v skladu z narativnimi pripovednimi enotami, z razmeroma bogatim opisom čustev, dialogi, tehničnimi navodili);

- ⊙ razdelitev scenarija (natančen opis akcij, okolja in čustvenih pomenov; oštevilčenje prizorov in navodila glede kadriranja; razlaga dialogov).

### **Temeljna pravila zasnove scenarija:**

- ⊙ delitev prizorov glede na časovna, okoljska in osvetlitvena navodila;
- ⊙ uporaba sedanjega časa za opis posameznih akcij;
- ⊙ uporaba govornega jezika namesto književnega jezika v dialogih;
- ⊙ različni načini urejanja scenarija: italijanski ali ameriški.



## **Filmsko potovanje**

Filmski liki, ki plujejo skozi pripovedni svet, od psihologije k mitologiji po modelu »junakovega popotovanja«. Faze potovanja: tri dejanja (junak se odloči za dejanje, dejanje samo, posledice dejanja).



## **Prvi prizor**

- ⊙ Vsakdanji svet: Predstavitve protagonista v njegovem vsakdanjem okolju.
- ⊙ Klic avanture. Nepričakovan in težaven dogodek, težava ali avantura, ki protagonista popelje zunaj njegovega vsakdanjega sveta.
- ⊙ Protagonist se upre klicu. Obotavlja se, se boji in dvomi glede potovanja.
- ⊙ Srečanje z mentorjem. Odločitev za potovanje zaradi spremembe v okoliščinah in mentorjeve spodbude, nasveta.



## **Drugi prizor**

- ⊙ Premagovanje prvih ovir: Začetek potovanja v novi svet. Junak se ne boji več in gre na pot.
- ⊙ Težave, zavezniki, sovražniki: Uvajanje v nov svet, srečanje z zavezniki in sovražniki.
- ⊙ Približevanje najgloblji jami: Približevanje prostoru, kjer je shranjen iskani predmet, toda tam se skriva tudi sovražnik.
- ⊙ Glavna težava: Srečanje s sovražnikom in spopad s težavami in globoko vsajenimi strahovi, junak je telesno in psihološko ogrožen ali pa je ogroženo preživetje in doseganje ciljev je dvomljivo. Junak premaga težavo: junak se upre nevarnosti in preživi.

- ⊙ Nagrada: Pozitiven rezultat. Junak je nagrajen z novim zakladom, čarobnim napitkom, novim orožjem ali pa je bogatejši z izkušnjami in znanjem.



### Tretji prizor

- ⊙ Na poti domov: Junakovo potovanje nazaj v njegov običajni svet, s sovražnikom za petami. Preveva ga želja, da bi se maščeval. Nove nevarnosti in težave ga čakajo.
- ⊙ Vstajenje: Ponovno rojstvo in očiščenje, zahvaljujoč premagovanju zadnje, izjemno velike težave: zle sile se še zadnjič vrnejo, preden doživijo dokončni poraz.
- ⊙ Povratek s čarobnim napojem. Junak se vrne v svoj običajni svet z zakladom, ki si ga je pridobil v drugem čarobnem svetu (čarobni napoj, znanje, izkustvo, zavest).



### Filmski liki in arhetipi

Psihološke in dramaturške funkcije:

- ⊙ *junak* in njegovo odkrivanje potovanja, njegove značilnosti in prepoznavanje občinstva;
- ⊙ *mentor ali »moder starec«*, njegovi nauki in junakova osebna rast;
- ⊙ *čuvanje preprek*: zunanje prepreke in notranji zli duhovi, junak in njegovo potovanje sta na preizkušnji;
- ⊙ *glasnik*: motivi za sledenje;
- ⊙ *prevratnik*: dvočelnost potovanja, dvomi, suspenz;
- ⊙ *temačnost*: težave in resnični problemi, grožnja uničenja;
- ⊙ *spletkar*: spodkopavanje pogleda in status quo, izbruh komičnega.



## 5.2.2. Prostor in čas pripovedi filmske zgodbe

V gibljivih slikah obravnava časa in prostora pomembno pripomore k pripovedovanju zgodbe. Montaža tu igra pomembno vlogo. Menjava kadrov, fotografij, izvirno dogajanje, prav tako pripomore k spreminjanju časa. V filmskih pripovedih je čas vse. Montažo lahko obravnavamo z vidika kontinuitete. Kontinuirana montaža navadno predstavi dogajanje v logičnem kronološkem zaporedju. Čeprav čas in prostor posamezne sekvence prirejamo, dobi gledalec občutek »resničnega« časa.



### **Različne vrste posnetkov:** kratki film, kratki igrani film in celovečerni igrani film.

V produkciji filma in video produkciji beseda »footage« pomeni surovo, neobdelano gradivo, takšno, ki spominja na posnetek kamere, ki jih je treba montirati, da dobimo gibljive slike, video klipe, televizijski šov ali podobne oblike dokončanega dela. »Footage« se prav tako nanaša na vse sekvence, ki jih uporabljamo v filmski in video montaži, kot so npr. posebni učinki in arhivsko gradivo. Kratki film, srednjementražni film, celovečerni film so poimenovanja, ki se nanašajo na različne vrste filmske montaže in različne formate.

- ⦿ Kratki ali kratkometražni film se nanaša na katerikoli film, ki ni dovolj dolg, da bi ga lahko obravnavali kot celovečerni. Kratki filmi trajajo do 30 minut.
- ⦿ Srednjementražni film označuje filme, ki so dolgi med 30 in 80 minut.
- ⦿ Celovečerni filmi so filmi, ki so daljši od 80 minut in so primarno namenjeni prikazovanju v kinodvoranah.



### **Različni načini kadriranja** vključujejo razpon kadriranja, objektivno in subjektivno kadriranje (framing).

Način, kako kamera stopa v interakcijo s prizorom, vpliva na občutke občinstva ob pogledu na prizor. Različne vrste izrezov so:

- ⦿ total: celotna postava človeka znotraj kadra;
- ⦿ široki total: celotna postava človeka zaseda manj kot eno tretjino kadra;
- ⦿ ozki total: celotna postava človeka zaseda skoraj cel kader;
- ⦿ ameriški plan (ameriken): postava človeka od kolen gor;
- ⦿ srednji plan: postava človeka od pasu navzgor;
- ⦿ bližnji plan: postava človeka od prsi gor (portret);
- ⦿ ozki / rezani bližnji plan: obraz med brado in čelom;
- ⦿ detajl: bližnji posnetek (npr. oči, roke, predmet);
- ⦿ holandski kot: prekuc kamere nakaže, da je v prizoru nekaj nestabilnega.



Poznamo tudi različne vrste rakurzov, ki določajo pozicijo kamere, glede na višino:

- ⊙ zgornji rakurz: pozicija kamere nad višino oči (način snemanja od zgoraj navzdol);
- ⊙ spodnji rakurz: pozicija kamere pod višino oči (način snemanja od spodaj navzgor);
- ⊙ navadni rakurz: pozicija kamere na višini oči;
- ⊙ ptičja perspektiva predstavlja ekstremno zgornjo pozicijo kamere, ker kamera snema s ptičje pozicije (od zgoraj navzdol);
- ⊙ žabja perspektiva predstavlja ekstremno spodnjo pozicijo kamere, ker kamera snema z žabje perspektive (od spodaj navzdol).

### 5.2.3. Glavni premiki kamere

Film lahko prikaže gibljiv predmet, lahko pa narekuje uporabo kamere, ki predstavi pogled občinstva. Gib kamere igra pomembno vlogo v izražanju čustev, ki so zajete v filmske podobe, pa tudi pri sprožanju čustvenih reakcij občinstva na dogajanje. Standardni tipi gibov kamere na filmu in v video filmih so naslednji:

<b>Vožnja (dolly):</b>	Kamera je montirana na voziček, ki potuje po tirih zato, da je gibanje gladko. Temu rečemo tudi tirna vodila ali tirnice.
<b>Vožnja z zumom (dolly Zoom):</b>	Tehnika, kjer se kamera primakne bliže predmetu snemanja ali dlje od predmeta snemanja, pri čemer se kot povečave prilagaja, da predmet snemanja obdrži isto velikost v danem okviru.
<b>Sledenje (follow):</b>	Kamera fizično sledi predmetu snemanja z večje ali manjše razdalje.
<b>Vodoravni zasuk / švenk (pan):</b>	Vodoravno panoramsko gibanje od leve na desno.
<b>Navpični zasuk (tilt):</b>	Vertikalni zasuk kamere, zasuk okrog vertikalne osi.
<b>Dvig / spust (ped):</b>	Vertikalno spreminjanje položaja kamere glede na predmet snemanja.
<b>Približevanje, oddaljevanje/ zum (zoom):</b>	Sprememba goriščne razdalje leče, kar ustvarja iluzijo, da se kamera premika bliže predmetu snemanja in stran od predmeta snemanja.

## Praktična vaja: Pisanje prvega osnutka



Se spominjate svoje zgodbe, tiste, ki ste jo za pripovedovanje izbrali v Modulu 2. Zdaj veste, kako narediti scenarij iz te zgodbe. Preden se znova srečate z mentorjem in drugimi udeleženci, izberite žanr in napišite kratko zgodbo, za katero si želite, da bi zaživela v enem od kratkih filmov CINAGE.



**Skupinska dejavnost:** Povejte zgodbo drug drugemu in napišite scenarij.



### Povzetek

Glavni cilj te učne enote je, da posreduje potrebno znanje in vam ponudi orodje za raziskovanje osebne zgodbe in za zasnovo kratkega filma. Ta enota omogoča, da bolje razumete razmerje med svojim življenjem in šestimi kompetencami dejavnega staranja.

## Literatura in viri

Field, Syd (2005), *Screenplay: The Foundations of Screenwriting*, Bantam Dell, New York

A very detailed list of books about scriptwriting is available at

<http://www.screenwritingspark.com/the-best-screenwriting-books-chosen-by-screenwriters/>

# Učna enota 3: Režija – vizualno pripovedovanje zgodb

## Za začetek



**Ključne besede:** Režiser, podtekst, pripovedovanje zgodbe, razpoloženje, igralci.



**Učni cilji:** Na koncu te učne enote boste razumeli, kakšna je vloga filmskega režiserja in za kaj gre pri produkciji filma; kako režiser prispeva h končni podobi filma, katere tehnične spretnosti so potrebne za režijo filma. Izboljšali boste svojo zmožnost sodelovanja in sporazumevanja z drugimi udeleženci tečaja.



**Trajanje:** Šest ur.

Tri ure izobraževanja bo vodil mentor, tri ure praktične delavnice pa bodo pod vodstvom mentorja iz prakse.

Dopolnilne bralne vaje in druge vaje bodo potekale individualno in ob sodelovanju. Odvile se bodo med posameznimi izobraževalnimi srečanji.



## Uvod

Ta enota obsega splošen uvod v razumevanje vloge filmskega režiserja in produkcije filma ter spretnosti, ki jih potrebujemo za uspešno režijo gibljivih slik, za razvoj in konceptualno realizacijo filma. Enota obsega tudi uvod v proces filmske igre in uvod v razumevanje režiserjevega dela z igralci. Enota bo utemeljena na praktičnih vajah, kjer bodo režiserji hkrati igralci in režiserji. Tako bodo režiserji dobili priložnost, da razvijejo delovne metode in jezik. Imeli bodo priložnost, da vadijo spretnosti, ki jih bodo spoznali v izobraževalnih srečanjih pod vodstvom mentorja. Lahko bodo uporabili scenarije, ki so jih razvili v učni enoti 2 - Pisanje scenarija - od življenjskih zgodb k filmom.

### 5.3.1. Kaj so režiserjeve naloge

- ⦿ vizualno pripovedovanje zgodbe; potreba po vzpostavljanju dialoga z občinstvom?
- ⦿ moč podobe; delo z vodjem scenografije;
- ⦿ položaj kamere; delo direktorja fotografije;
- ⦿ ton in občutenje; sporočanje koncepta.

**i** Režiser je najpomembnejši člen filmske ekipe. Odgovoren je za obliko in umetniški vtis filma. Ta cilj pa lahko doseže le, če svojo vizijo filma uspe sporočiti drugim umetnikom. Proces se prične, ko režiser prične načrtovati način, kako se bo zgodba odvila na filmskem platnu. V tem je ena bistvenih razlik med filmom in gledališčem. Dialog je na filmu manj pomemben kot vse drugo. Občinstvo vidi slike.

#### **!** DEJSTVO: Film je vizualni in ne slušni medij

Režiser mora razumeti, kaj počne njegova ekipa in kaj je njen prispevek k procesu nastajanja filma. Režiser mora odkriti skupne točke s člani ekipe in ustvariti okolje zaupanja in razumevanja. Sodelovalno razmerje med direktorjem fotografije, scenografom, kostumografom in režiserjem je ključnega pomena za umetniško vrednost filma.

Scenograf, kostumograf in direktor fotografije delajo v tesni povezavi z režiserjem, da se filmsko razpoloženje in kontekst, ki si ju filmski režiser zamisli, ujameta v slike. To je mogoče doseči z ekspresivno rabo prostora, predmetov, oblik in barve.

Direktor fotografije je vizualni pripovedovalec zgodbe. Njegova naloga je, da ustvari razpoloženje in sproži čustva, tako da na pravi način kombinira kompozicije, osvetlitev. Svoje delo utemeljuje na sintezi umetniškega čuta in tehničnih spretnosti.

Eden od načinov režiserjevega pogovora z direktorjem fotografije je tako imenovani »zgodboris« ali razrez prizora na kadre. Gre zato, da se v grobih potezah, posnetek za posnetkom, oriše njun pogled na zgodbo. Tako se prične vizualno potovanje skozi zgodbo.





**Individualna vaja: razrez prizora na kadre:** Do naslednjega izobraževalnega srečanja vas prosimo, da do neke mere ustvarite pripoved, pri tem pa uporabite manjše število negibljivih slik (fotografij).

### 5.3.2. Praktične vaje:

- ⦿ Narativni slog (od 4.1.5 dalje), odločitev skupine.
- ⦿ Skupinska dejavnost: v roke vam bomo dali kamero in razdelili se boste v podskupine, speljali boste vrsto vaj za ustvarjanje kratkih vizualnih pripovedi. Uporabili boste vizualni podtekst in metafore.



**Razmislite: O čem ta scenarij v resnici govori?** Pripoved onkraj filmske zgodbe.

### 5.3.3. Režiserjevo delo z igralci

- ⦿ Igralske tehnike & filmska igra.
- ⦿ Skupinska vaja – scene brez vsebine.

Filmski režiser opravi številne naloge. Najpomembnejša naloga je delo z igralci in zagotavljanje najboljših možnih igr za posamezen prizor. Ne glede na to, kako vizualen je prizor in ne glede na to, kakšno je dogajanje, ki ga prikazuje, so filmski liki stik z občinstvom. Igralci, ki igrajo te like, morajo vedeti, kakšno vizijo in potrebe ima režiser. To je mogoče le, če je komunikacija med režiserjem in igralci jasna, strnjena in dinamična. Če režiser ve, kaj mora povedati, koliko mora povedati in kdaj ni potrebno, da govori, je ključnega pomena in je v veliko pomoč igralcem, da dojamajo režiserjevo zamisel.




**Individualna vaja iz režije, delo na sceni:**

Do naslednjega srečanja vas prosimo, da razčlenite prizor, pri tem pa se osredotočite na filmske like in njihove motive.

## 5.3.4. Praktična vaja

☉ Režirali boste nekatere prizore, ki ste jih že razčlenili v oddelku 5.3.3. Posneli boste prizor, ogledali si boste posnetke, kritično refleksivno boste obravnavali svoje delo skupaj z drugimi udeleženci v učni skupini.

 **NAMIG:** Da bi znali sporočati svojo vizijo igralcem, si morate pridobiti izkušnje na obeh straneh kamere.

### Povzetek

V tej enoti se boste učili razvijati koncept in obravnavo besedila. Zvedeli boste, kako vizualizirati koncept in povedati zgodbo v vizualni podobi, kako razčleniti svojo vizijo igralcem, kako sodelovati z njimi, da se vizija udejanji. Lahko se boste pogovorili z drugimi udeleženci v skupini in izvedeli, v čem ste močni in v čem ste slabši kot filmski režiser.

### Literatura in viri

*Directing (film techniques and aesthetics)*, By Michael Rabiger, Publisher: Focal Press; 4 edition (19 Oct 2007), ISBN-10: 0240808827, ISBN-13: 978-0240808826

**In particular:** Chapter 25 of 'Pre-Production' – 'Rehearsals and Planning Coverage'; Chapter 29 of 'Pre-Production' – 'Mise-En-Scene'; Chapter 23 of 'Pre-Production' - 'Actor & Director Prepare a Scene'; Chapter 30 of 'Pre-Production' - 'Producing a Shooting Script'.

*Directing Actors: Creating Memorable Performances for Film & Television*, by Judith Weston, Publisher: Michael Wiese Productions (18 Jun 1999), ISBN-10: 0941188248, ISBN-13: 978-0941188241

*Grammar of the film language*, by Daniel Arijon, Publisher: Silman-James Press, U.S.; New edition (1 Nov 1991), ISBN-10: 187950507X ISBN-13: 978-1879505070

*Cinematography for Directors: A Guide for Creative Collaboration*, By Jacqueline B. Frost, Publisher: Michael Wiese Productions (August 1, 2009), ISBN-10: 1932907556, ISBN-13: 978-1932907551

*Film direction Shot by Shot: Visualizing from Concept to Screen*, by Steven d. Katz, Publisher: Michael Wiese Productions (1 Jul 1991), ISBN-10: 0941188108, ISBN-13: 978-0941188104

*Other People's Shoes: Thoughts on Acting*, by Harriet Walter, Publisher: Nick Hern Books; New Ed edition (11 Sep 2003), ISBN-10: 1854597515, ISBN-13: 978-1854597519

*Acting in Film: An Actor's Take on Movie Making*, Michael Caine, DVD: 2008, Region 2

*What's My Motivation?* by Michael Simkins, Publisher: Ebury Press; New edition (5 May 2005), ISBN-10: 0091897491, ISBN-13: 978-0091897499

*The Casting Handbook*, by Susy Catliff and Jennifer Granville, Publisher: Routledge, 2013, ISBN-10: 0415688248, ISBN-13: 978-0415688246

# Učna enota 4: Produkcija: kako organizirati produkcijo kratkih filmov

## Za začetek



**Ključne besede:** Slika, zvok, tehnična ekipa, scenografija, rekviziti, kostumografija.



**Učni cilji:** Ta učna enota vas bo usposobila za snovanje in organizacijo priprave kratkega filma, pa tudi za vodenje snemalne in tehnične ekipe. Do konca te učne enote boste spoznali praktične elemente snemanja (prizorišče, scenografija, rekviziti, kostumografija, maska itd.).



**Trajanje:** Šest ur.

## Uvod

Ob pomoči te učne enote boste lahko sprejeli nekatere ustvarjalne odločitve. Lotili se boste praktičnih nalog, ki sestavljajo snemanje filma, četudi se s filmom doslej še niste ukvarjali. Najprej se boste naučili, kaj je filmska ekipa in kako deluje, kako mora biti usklajena in zmožna skupinskega dela. Potem bomo predstavili osebo, ki je odgovorna za to, da se film »zgodí« - producenta. V predprodukciji producent deluje kot vezni člen med piscem scenarija in filmskim režiserjem. Povezuje snovanje filma in ustvarja seznam vsega potrebnega. Med produkcijo filma producent poskrbi za splošno organizacijo snemanja, sodelovanje s poklicnimi podpornimi tehnikami in supervizorjem. Pri vsem tem gre za sporazumevanje in za podporo udeleženiim v procesih.

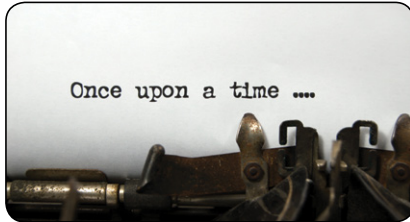
### 5.4.1. Kakšne vrste film je in kaj je za njegovo produkcijo potrebno (analiza scenarija)?

- ⦿ Koliko je prizorov v scenariju in kakšna osvetlitev je potrebna?
- ⦿ Prizorišče in značilnosti.
- ⦿ Poskusno snemanje: liki in statisti.
- ⦿ Scenografija, rekviziti, kostumografija, ličenje.





Preden se podamo v našo skupno filmsko avanturo morate vedeti, kaj vas čaka. Vse se prične s scenarijem. Nekatere zgodbe so predolge in neprimerne za to, da jih spremenimo v tri minute trajajoče filme; druge spet so preveč zahtevne in ne bomo imeli dovolj časa, da jih oblikujemo. Nekatere pa so lahko ravno pravšnje. In takšne zgodbe morate poiskati.



Se vam zdi preprosto? Ne hitite! Tako preprosto spet ni! V kakšno okolje postavljate zgodbo? Kam jo umeščate? Bodo vaši liki počeli stvari na prostem ali v zaprtih prostorih? Zapomnite si, da boste morali najti primeren kraj za snemanje, zato si poskušajte poenostaviti to nalogo. Na primer, zgodbe, ki jih postavljamo v letališke dvorane ali telefonske govornice, niso dobra izbira, kajti te prostore boste morali umetno zgraditi. Pa tudi, koliko prizorov ima scenarij. Vsakič, ko pride do elipse (poudarjena sprememba v času in/ali prostoru zgodbe), se spremeni veliko elementov in za produkcijo filma potrebujemo precej več vsega.

Ali se akcija odvija skozi dan, ponoči, ob sončnem zahodu ali vzhodu? To imenujemo osvetlitvene okoliščine in te okoliščine lahko umetno ustvarimo. Kljub vsemu pa moramo vedeti, da je osvetljevanje prostora zamudno. Kaj moramo res postaviti zgodbo tako, da se odvija sredi noči? Veliko reči, ki se dogajajo ponoči, se lahko dogaja tudi podnevi, le zakaj ne? Včasih pa se osvetljevanju ne moremo ogniti, še posebno, kadar je izbira te ali one ure simbolična.

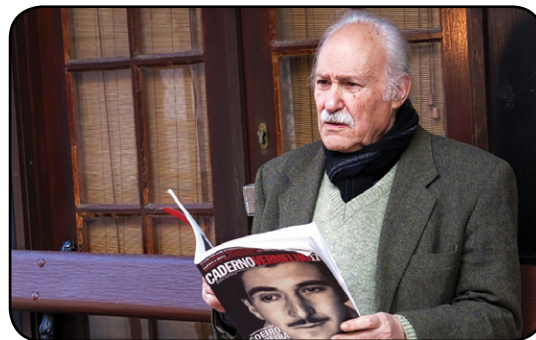


Zamislimo si zdaj, da ste se odločili za zgodbo, ki jo bo moč posneti. Zgodbo, postavljeno v zanimivo okolje, ki ga je moč najti nekje v bližini in uporabiti. Ne smete pozabiti, da se mora vsa ekipa ali večine ekipe zvrstiti na izbranem prostoru. Tako boste potrebovali še nekaj dodatnega prostora, vsekakor več, kot ga bo prikazal posnetek kamere. Razsežnosti posamezne lokacije, videz lokacije in posebne značilnosti, vse to je pomembno. Pri notranjih prizorih moramo biti pozorni na to, kje so vrata, okna in hodniki. Pri zunanjih prizorih nas lahko zmoti hrup na cesti, kjer je veliko prometa. Je prostor svetel ali temačen ali morda slabo osvetljen? Četudi je estetska narava izbranih prostorov najpomembnejša, pa zato še ne smemo pozabiti na druge kriterije, ki jih moramo upoštevati.



Z generalnim supervizorjem se pogovorite in si poskušajte zamisliti, kako se bo odvijal scenarij, ki ste ga napisali. Če je le mogoče, naredite fotografije prostora in te naj krožijo med udeleženci tečaja. Prosite jih za mnenje.

Navsezadnje se postavlja le eno vprašanje: za kakšne posnetke so izbrani prostori primerni? V scenariju je določena več kot ena usmeritev. Tu je začetek vsega, zato pazite, da boste sprejeli prave odločitve. Zapišite jih, preden se podate na teren.



Zasedba vlog je nadvse pomembna, saj boste morali biti tako igralci kot statisti. Torej, koliko bo filmskih likov? Še bolj je pomembno, da veste, koliko naj bodo stari. Ker ste se o njihovih motivih za sodelovanje že pogovorili, najverjetneje veste, kako naj bi se vaši liki obnašali. Zdaj morate porazdeliti filmske vloge kandidatom, ki si želijo sodelovati. To morate storiti čim prej. Prej ko boste to storili, prej boste lahko začeli z vajami. Ker bodo vaše zgodbe temeljile na vaših osebnih vprašanjih, predhodne izkušnje z igro niso potrebne. Mislimo, da je prav v tem največja prednost CINAGE. Igrali boste sami sebe, pred kamero. Dali boste nekaj usmeritev drugim ali pa se boste po usmeritvah drugih ravnali.



Zdaj pa nastopi še ena težava. Da bi lahko posneli film, se morate odločiti, kako bodo posamezni prostori zgedali, kakšne rekvizite boste potrebovali, kako naj bodo igralci oblečeni, kako naličeni in počesani. Morali se boste odločiti,

kaj najbolj ustreza posameznemu prostoru in filmskemu liku. Ne smete pozabiti, da je lepota (ali grdota) odvisna od rase, starosti in socio-kulturnega spola, socio-kulturnega konteksta, geografske širine itd.



Scenarij moramo dobro preučiti s praktičnega vidika. Ko smo sprejeli vse odločitve, lahko pričnemo s pripravo produkcije, ki mora steči po urniku. Pri tem nas prevzame čudovit občutek, da tisto, kar smo prej napisali na papir, dobiva obliko in nam dopušča, da smo ustvarjalni.

## 5.4.2. Slika in zvok: učimo se o tehničnih rečeh

- ⦿ Kdo in kaj počne v tehnični ekipi?
- ⦿ Ravnanje s kamero.
- ⦿ Pomen zvoka.

Filmi zlagoma dobivajo obliko v vašem razmišljanju, vendar film ne more zares nastati brez filmske ekipe in brez nekaj tehničnega znanja.



Večina filmov je odvisna od kolektivnega dela. Tudi nastajanje vaših kratkih filmov bo odvisno od skupnih naporov. Kadar pa ljudje delamo skupaj, lahko nastane velika zmeda, četudi smo prijatelji in se poznamo že dolgo. Tako ima vsak član tehnične ekipe nekatere temeljne naloge, ki jih mora opraviti. To sicer ne pomeni, da ne more sprejeti pomoči in sodelovanja drugih, vendar se mora držati svoje naloge. Gre za odgovornost in osredotočenost. Člani tehnične ekipe delajo skupaj, v timu, pri čemer vsak član dopolnjuje druge v skupno dobro. Tu bo vsekakor potrebno povedati, kakšne

naloge bodo morali posamezniki opraviti. To je še toliko bolj pomembno, ker boste morali nekatere naloge opraviti sami.

Nekatere naloge pripadajo producentu. Producent mora sprejeti bistvene odločitve in pripravi večino dela za prihodnja snemanja. Toda ne bojte se! Mentorji v tečaju CINAGE vam bodo nenehno stali ob strani.



Producent naredi seznam vsega potrebnega in se poveže s supervizorjem.

Naslednja pomembna naloga je delo s kamero. Naj bodo filmi še tako preprosti, je ravnanje s kamero velika in zahtevna naloga pa tudi nagrajujoča. Snemalec drži v rokah najpomembnejšo napravo, ki ustvarja film. Poskrbljeno bo za kamero in tehnik bo ves čas odgovoren zanjo. Vendar ne skrbite! Namen tečaja CINAGE je, da podpremo udeležence in da le-ti, to pomeni vi, opravijo to nalogo sami, ob upoštevanju navodil, ki jih med snemanjem daje filmski režiser. Da bi to delo lahko opravili razmeroma z lahkoto, vam bodo mentorji predstavili nekatera temeljna načela snemanja in nenehno preverjali, če se teh načel držite. Gre za vedenja o svetlobi, zaslonki, fokusu, gibanju kamere itd. Tega se boste učili.



Pa še nečesa ne smemo pozabiti. Ne smemo pozabiti na zvok. Film je avdiovizualno in ne vizualno sredstvo, kot fotografija. Zato se boste spoznali s pomenom zvoka. Dobili boste nekaj namigov, kako oblikovati zvok. Zvedeli boste tudi, kakšne so tehnične možnosti za oblikovanje zvoka.

### 5.4.3. Skupinska simulacija: splošna koordinacija in kako organizirati prizorišče

(Stopimo skupaj in igravimo se ustvarjanje filma, preden gremo na teren in pričnemo z delom!)



Zdaj, ko vsi veste, kaj je filmska ekipa in ko smo razdelili tehnične ter igralske vloge, je čas, da vse skupaj preizkusimo. Udeležence bomo prosili, da opravijo mini snemanje po scenariju, ki so ga pripravili mentorji. Ob tem boste vadili razpored v času in povezave med različnimi člani ekipe, tako z vidika tehnike kot umetniškega vtisa. Zabavno bo. Predvsem pa bo to prvo približevanje temu, kar boste kasneje v resnici počeli. Glejte Modul 6: Filmska delavnica, kjer boste udeleženci v celoti proizvedli kratke filme.



## Teme za razpravo

V kolikšni meri, mislite, so člani filmske ekipe medsebojno usklajeni? Navedite nekaj razlogov za to, da je ekipa lahko uspešna. Kaj lahko producent zagreši? Kako se lahko ognemo napakam? Kako doseči najboljši pogled kamere? V čem je prispevek vsakega posameznega člana ekipe? Je scenarij obvladljiv? Če ni, kaj je treba spremeniti?



**NAMIG:** Film je kolektivna umetniška oblika. Delo v timu je ključnega pomena!



## Povzetek

Kako delovati v skupini. Kako sprejeti potrebne odločitve za film in kako napisati »nakupovalne listke«. Kako priti do odločitev o tem, kdo bo pomagal profesionalni ekipi pri pripravi velikega trenutka snemanja.

## Literatura in viri (za začetek)

Friedman, J. (2011). *Getting It Done: The Ultimate Production Assistant Guide*, kindle edition. Studio City: Michael Wiese Productions.

Gill, L. (2012). *Running the Show: The Essential Guide to Being a First Assistant Director*, kindle edition. London: Focal Press.

Houghton, B. (1991). *What a Producer Does: The Art of Moviemaking (Not the Business)*. Los Angeles: Silman-James Press.

LoBrutto, V. (2002). *The Filmmaker's Guide to Production Design*. New York: Allworth Press.

Maier, R.G. (1994). *Location Scouting and Management Handbook: Television, Film, Still Photography*. Boston and London: Focal Press.

Preston, W. *What an Art Director Does: An Introduction to Motion Picture Production Design*. Los Angeles: Silman-James Press.


## **Drugi viri (da si razširite obzorja)**


DiCillo, Tom (1995). *Living in Oblivion*. Film.

Truffaut, François (1973). *Day For Night*. Film.

# Učna enota 5: Montaža

## Za začetek

 **Ključne besede:** Montažer, pripovedovanje zgodbe, poprodukcija, konstruiranje in oblikovanje zvoka, rez, tempo.

 **Učni cilji:** V tej učni enoti boste spoznali vlogo filmskega montažerja. Izvedeli boste, kako montaža prispeva h končni podobi filma, katere tehnične veščine so potrebne za montažo filma. Razvili boste zmožnost sodelovanja in sporazumevanja z drugimi udeleženci tečaja.


 **Trajanje:** Šest ur.

Tri ure praktične delavnice pod vodstvom mentorja in tri ure praktične delavnice pod vodstvom mentorja iz prakse. Dodatne vaje med posameznimi študijskimi srečanji bodo potekale individualno ali ob sodelovanju z drugimi udeleženci tečaja.

## Uvod

Ta učna enota je posvečena začetnemu spoznavanju vloge filmskega montažerja. Pridobili boste temeljne spretnosti za preprosto montažo v narativnem filmu. Naučili se boste razumeti, kako se iz posameznih enot gradi vizualna govorica. Imeli boste priložnost posamezne spretnosti uporabiti v izobraževalnih srečanjih, ki jih bo vodil mentor. Spoznali boste, kako pristopiti k poprodukciji kratkih filmih CINAGE.

### 5.5.1. Umetnost montaže (1)

 *Montaža: »Gre za čudovito povezavo tehniškega znanja, umetniške svobode in čistega instinkta,«*  
pravi Walter Murch.



- i** Montažerji poskrbijo za minutažo, uredijo podrobnosti, poudarijo čustva in povežejo številne elemente slike, zvoka, ki ustvarjajo film.

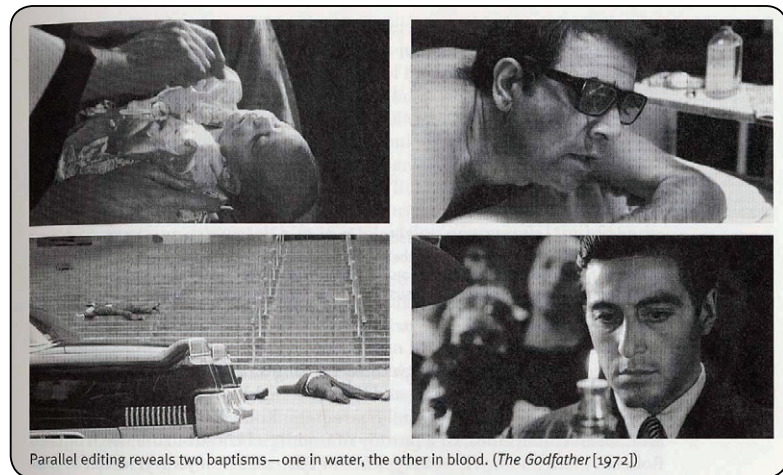
Ta modul je namenjen širjenju vašega razumevanja umetnosti in obrti montaže, tako s tehničnega kot estetskega vidika. Vaje, ki bodo potekale v delavnicah in sodelovanje v vajah, zajetih v modulih režije in produkcije filma, so namenjeni razvoju posameznih veščin. Naslednje vloge v povezavi z delom na montaži in s poprodukcijo filma so predmet razprave v tem modulu: montažer, tajnik režije, online montažer / kolorist.

Vabimo vas, da montažo in poprodukcijo filma obravnavate kot del celotnega procesa produkcije filma. To nikakor ni le končna stopnja procesa. Montaža ni le delo kvalificiranega tehnika. Montaža je bistven del celotnega sodelovalnega procesa produkcije filma.

Pomen pripovedovanja zgodbe in povezava med montažerjem in režiserjem sta prav tako predmet tega modula, kjer se ustvarjalno ukvarjamo z zvokom v procesu montaže in v tistem delu, ki se imenuje oblikovanje zvoka.

- ⦿ Kaj je montaža?
- ⦿ Vloga montaže je pripovedovanje zgodbe.
- ⦿ Tehnologija Cutting Edge screening.

- 📋 Individualna vaja iz montaže – razčlenitev:** Do naslednjic vas prosimo, če si ogledate izbrani film in posamezne prizore razčlenite v dele.



- !** *Montaža je duša kina ...*





Čeprav se na prvi pogled zdi, da je film predvsem vizualna izkušnja, ne moremo mimo pomena filmskih zvokov. Zvočna slika je običajno vsaj tako zapletena stvar, kot je vizualna podoba na filmskem platnu. Celoten zvočni zapis sestavljajo trije bistveni elementi:

- ⦿ človeški glas;
- ⦿ zvočni učinki;
- ⦿ glasba.

Te tri zapise moramo premešati in uravnotežiti, da dosežemo potrebne poudarke, ti pa ustvarijo zelene učinke.



**Individualna vaja iz zvoka** - izberite film in analizirajte glasbo ter zvočne učinke (SFX) za doseganje čustvenih poudarkov.



## 5.5.4. Praktične vaje:

- ⦿ dodajanje glasbe k filmskemu prizoru;
- ⦿ spreminjanje celote skozi dan posnetega video in avdio filmskega gradiva (rushes) v filmski prizor (komedija);
- ⦿ barvna in svetlobna korekcija in zaključek.

**V čem je razlika med montiranjem komedije in drame?**

**Se vam zdi, da razlike obstajajo?**

**Zakaj stopnjevati barvo?**

**Zakaj popravljati barvo?**

**V kakšni povezavi je barvna in svetlobna korekcija z doseganjem vizije produkcije filma?**





## Povzetek

Spoznali ste temeljna načela montaže in pripravo nanjo ter združevanje materiala v filmsko celoto. Sodelovali boste v vajah za obravnavo dramske pripovedne strukture, mizanscena in povezanost filmskih likov s posameznimi prizori in sekvencami. Spoznali ste montažerjevo vlogo na različnih stopnjah montaže filma.

## Literatura in viri

*Technique of Film and Video Editing (5th Edition)*, K. Dancyger, 978-0-240-81397-4, Oxford, Focal Press, 2012

*In The Blink of An Eye*, Walter Murch, 1-879505-62-2, Silman-James Press

*The Conversations*, Walter Murch and the Art of Editing Film, Michael Ondatje, 0-7475-6472-8, Bloomsbury Publishing

*Cutting Rhythms, Shaping the Film Edit*, Karen Pearlman, 978-0-240-81014-0, Focal Press

*The Conversations*, Walter Murch and the Art of Editing Film, Michael Ondatje, 0-7475-6472-8, Bloomsbury Publishing

*Behind the Seen: How Walter Murch Edited Cold Mountain Using, Final Cut Pro and What This Means for Cinema*, Charles Koppelman. 2005, 0-7357-1426-2, New Riders / Peachpitt

*Fine cuts: the art of European film editing*, Roger Crittenden, 0240516842, Oxford, Focal, 2004

*Film Editing, The Art of the Expressive*, Valerie Orpen, 1-903364-53-1, Wallflower Press

# Modul 6: Filmska delavnica

## Za začetek



**Ključne besede:** Kratki filmi, produkcija filma, pripovedovanje zgodb.



**Učni cilji:** Uporabili boste znanje, ki ste ga pridobili v petih predhodnih modulih. V skupini boste posneli kratke filme. Tu boste združili vse, česar ste se naučili in vse, kar ste doživeli doslej. Postali boste del filmske ekipe, lahko si boste izbrali vlogo v ekipi. Ker boste v tej fazi tečaja ustvarili filme, boste lahko preverili svoje zmožnosti v različnih vlogah in upamo, da vam bo to tudi v veselje in zabavo. Produkcija filmov bo od vas zahtevala, da se družite z drugimi udeleženci tečaja.



**Trajanje:** Ta del tečaja traja trideset ur priprave in snemanja. Pričakujemo, da boste posneli en film na dan.

## Uvod

Po pripravljalnih delih končno nastopi čas produkcije filma. Znanje, ki ste ga predhodno pridobili s praktičnimi vajami, se bo izkazalo kot dobra priprava za to fazo tečaja. Udeleženci boste imeli dovolj časa, da spoznate drug drugega in da se pripravite na vloge v filmski ekipi, ki ste si jih izbrali, bodisi za tehnične ali umetniške vloge. Ta čas zahteva od vas intenzivno druženje z drugimi udeleženci tečaja. Zbrali boste svoje zamisli in te se bodo pričele oblikovati v filmsko podobo. Seveda je marsikaj odvisno od kakovosti scenarijev, ki ste jih napisali, vendar bo vaša ustvarjalnost lahko prišla do izraza kadarkoli bo to mogoče.

## 6.1. Produkcija kratkih filmov CINAGE



Filme boste proizvedli digitalno. Trajali bodo od tri do štiri minute. Najverjetneje jih boste posneli v naravnem okolju, čeprav se boste pri enem od filmov verjetno odločili za snemanje v studiu.

Udeleženci tega tečaja so starejši študenti in starejši mentorji. Večina pripravljalnega dela naj bo opravljena znotraj predhodnih modulov. Scenariji naj bodo napisani in potrjeni. Vloge naj bodo razdeljene. Udeleženci se spoznajo s kamero in s položaji kamere. Filmska ekipa je že doživela simulacijo snemanja v skupini; rekvizite in drugo so že pridobili (kostumografija, scenografija, maska, pričeska itd.)

Vsi boste posneli kratke filme. V posamezni ekipi boste potrebovali vsaj osem udeležencev (članov filmske ekipe skupaj z igralci). V vsakem od kratkih filmov boste imeli priložnost, da opravljate in doživite različne naloge. Profesionalno opremo si boste izposodili.



Četudi boste sami opravili večino nalog, se boste še zmeraj lahko naslonili na tim poklicnih strokovnjakov, odgovorne za zahtevnejše tehnične postopke, kot so osvetlitev, zvok, splošna koordinacija in urejanje produkcije filma. Ti vam bodo v pomoč in vas bodo vodili tako, kot vam bo v pomoč in vas bo vodil generalni supervizor. Nekatere vloge so »kumulativne« narave. To pomeni, da lahko udeleženci tečaja prevzamejo več nalog. Lahko so hkrati pisci scenarijev in igralci, lahko so režiserji in montažerji hkrati itd. Če boste voljni sodelovati in če boste zavezani, generalni supervizor ne bo imel prevelikih težav.



Čeprav lahko pride do sprememb glede na naravo filma, ki ga želimo proizvesti, so najpomembnejše vloge v filmski ekipi naslednje:

- ◎ 2-3 igralci;
- ◎ 1 režiser;
- ◎ 1-2 pisca scenarijev;
- ◎ 1 producent;
- ◎ 1 rekviziter;



- ⦿ 1 scenograf;
- ⦿ 1 kostumograf;
- ⦿ 1 masker in frizer;
- ⦿ 1 snemalec;
- ⦿ 1 asistent ali tajnik režije.

Profesionalni tehniki bodo odgovorni za kinematografijo in osvetlitev, za posebno podporo pri delu s kamero in podobami, za tehnično podporo pri produkciji zvoka, generalno koordinacijo in kontinuiranost kadrov, za podporo tehničnemu urejanju produkcije filma itd.

**!** Generalni supervizor bo v vsaki od partnerskih držav imel roko nad produkcijo kratkih filmov. Zagotovil bo gladko snemanje. Služil bo kot povezava med udeleženci tečaja in najeto ekipo. Sprejel bo potrebne odločitve glede vseh vidikov snemanja. Scenarije bo izbral supervizor že v času predprodukcije in ob soglasju vseh članov učne skupine. Poskrbel bo tudi za distribucijo vlog.



## **Σ** Povzetek

Zdaj veste, kako delovati skupaj z drugimi amaterskimi filmskimi delavci vaše starosti. Čestitamo vam, posneli ste svoje prve filme! Dokazali ste, da se starate dejavno in prepričani smo, da boste v prihodnje še bolj dejavni!

## Literatura in viri







DiCillo, Tom (1995, USA). *Living in Oblivion*. Film.

Truffaut, François (1973, FRA/ITA). *Day For Night*. Film.

## Drugi viri

Filmi o staranju in produkciji filmov – kolikor jih le uspete zbrati – so vreden vir. Nanašajo se na temo našega tečaja, pa tudi pomagajo pri razmišljanju in ustvarjanju. Morda pa se boste dela lotili drugače in boste filme pričeli snemati brez te priprave.

# Priloga A - Vprašalnik za analizo filmov

	Kompetence dejavnega staranja (označite najbolj relevantno prikazano v filmu)						Vam je bil film všeč? Se strinjate z načinom prikazovanja dejavne starosti v filmu? Kateri liki so vam bili najbolj/najmanj pri srcu? Zakaj?
	Učna	Civilno družbena	Zdravstvena	Čustvena	Finančno ekonomska	Tehnološka	
 <p><i>Pred polnočjo</i>, 2009, rež. Jacek Blawut</p>							
 <p><i>Avgustovsko kosilo</i>, 2008, rež. Gianni Di Gregorio</p>							
 <p><i>Povratne steklenice</i>, 2007, rež. Jan Sverák</p>							
 <p><i>Eksotični hotel Marigold</i>, 2012, rež. John Madden</p>							
 <p><i>Srečen za umret</i>, 2012, rež. Matevž Luzar</p>							
 <p><i>Zgubljena trgatav</i>, 2006, rež. Geoffrey Enthoven</p>							



# Slovar

BESEDA	OPREDELITEV
Ageizem	Ageizem ali starostna diskriminacija izloča starejše osebe iz družbenega življenja zaradi koledarske starosti. Ageizem je diskriminacija, ki temelji na koledarski starosti, določanju sposobnosti in vloge na podlagi koledarskih let in procesu sistematičnega stereotipiziranja in diskriminacije ljudi samo zato, ker so stari.
Andragogika	V osemnajstem stoletju je francoski mislec Nicolas de Condorcet trdil, da se morajo izobraževati vsi, tudi odrasli.
Asistent režije	Izraz <i>Andragogik</i> , v nasprotju s pedagogiko, je v 19. st. skoval Alexander Knapp, nemški gimnazijski učitelj. Kasneje so izraz uporabili v <i>Journal of Adult Education</i> . Uporabil ga je ameriški teoretik Malcolm Knowles (1913-1997) v svojem delu <i>Pomen izobraževanja odraslih</i> , razvijajoč enoten sistem izobraževanja odraslih. Andragoška teorija temelji na tezi, da je andragogika drugačna od pedagogike, da je drugačna od klasične metode poučevanja, da je pozornost treba prenesti z učitelja k učencu, samostojnemu učenju in k doseganju transformacije učenca itd.
Avtonomnost	Asistent režije dela pod vodstvom režiserja. Asistent režije nadzoruje dialog pri snemanju, garderobo, rekvizite, maske, izbira in pripravlja ter razporeja statiste pri snemanju množičnih prizorov.
Barvna in svetlobna korekcija	Avtonomnost v poznejših letih življenja pomeni imeti ali zadržati neodvisnost ali svobodno odločanje za dejavnosti in delovanje v nasprotju s težnjo, da starejše obravnavamo kot odvisne.
Celostna obravnava	Celostna obravnava dejavnega staranja se pozitivno osredotoča na posameznika v celoti, na družbene, telesne, psihološke vidike življenja in ne zgolj na posamezne vidike, npr. telesno zdravje ali handicap.
Čustvena kompetenca	Ta kompetenca pomeni, da starejši ohranjajo avtonomnost in dostojanstvo v poznejših letih življenja. Starejši čutijo, občutijo in ohranjajo lokus kontrole. Pomeni tudi vzdrževanje smiselnih čustvenih in družbenih vezi, dajanje in prejemanje podpore v družini ali skupnosti.
Demografija	Demografija je veda, ki preučuje prebivalstvo. Uporablja statistiko za preučevanje vidikov prebivalstvenih skupin kot so velikost, rast, struktura in distribucija skupin. Demografsko analizo je moč uporabiti v povezavi s posamezno skupino prebivalcev, moških in žensk nad 65 let in ob upoštevanju sprememb glede rojstev, smrti, migracij in staranja v geografskem prostoru in času.

BESEDA	OPREDELITEV
<b>Digitalna inkluzija ali vključenost v družbo z novimi tehnologijami</b>	Digitalna inkluzija pomeni, da družba preseže neenakost, ki starejšim preprečuje dostop do novih tehnologij in uporabo novih tehnologij (računalnik in internet). Ta pojav pomeni, da starejši niso marginalizirani v tem pogledu, da niso izključeni iz družbe zato, ker nimajo dostopa do novih tehnologij in znanja za njihovo uporabo. Digitalna inkluzija se nanaša na ustrezno zagotavljanje finančnih sredstev in na družbene dejavnike, ki omogočajo dajanje podpore starejšim za digitalno vključevanje v družbo.
<b>Ekipa</b>	Skupina ljudi, ki so vključeni v nastajanje filma, v kateri koli fazi snemanja.
<b>Finančna/ekonomska kompetenca</b>	Ta kompetenca se nanaša na starejše, ki morajo imeti materialno varnost, da bi lahko živeli dejavno in smiselno življenje. To pomeni, da moramo skozi življenje imeti primerne dohodke, priložnosti za delo, da ni diskriminacije po starosti in da obstoja ustrezna socialna varnost, ustrezne pokojnine in nadomestila.
<b>Finančni producent</b>	Producent je odgovoren za finančno področje filma, pripravi proračun filma in tudi bedi nad njegovo izvedbo. Njegova naloga je, da skrbi, da stroški s filmom ne presežejo proračuna. Pripravlja finančna poročila in tesno sodeluje s producentom in tajnikom produkcije.
<b>Garderoba</b>	Garderoba so oblačila, kostumi, nakit, ki jih nosijo igralci v filmu.
<b>Izkustvena refleksija</b>	Gre za opazovanje drugih in ob tem razvijanje opazovanja sebe in svojih izkušenj. Gre za povezovanje lastnih izkušenj z izkušnjami drugih, opazovanje drugih in njihovih pogledov na naše izkušnje.
<b>Kader</b>	Kader je del posnetka, ki je uporabljen v filmu. Skoraj vedno je kader krajši od posnetka, s tem da njegovo dolžino določata začetni in končni rez.
<b>Karakterizacija</b>	Oblikovanje filmskega lika na podlagi fizičnih, psihičnih in socialnih značilnosti. Splet vseh značilnosti vpliva na njegovo obnašanje v dejanskih situacijah, skladno z žanrom in slogom pripovedi.
<b>Klapa</b>	Klapa je črna lesena plošča, ki jo posnamejo na začetku posameznega kadra in ponovljenega posnetka. Nanjo s kredo napišejo naslov filma, številko kadra iz snemalne knjige in zaporedno število ponovljenega posnetka istega kadra pa tudi ime režiserja, direktorja fotografije in producenta. Na zgornjem ali spodnjem delu plošče je v vogalu pritrjena črno-bela deščica, s katero je mogoče tleskniti po robu plošče. Ta tlesk je zvočno posnet in je potreben pri sinhronizaciji posnetka kamere in zvoka.
<b>Kompetenca</b>	V povezavi z dejavnim staranjem kompetenca pomeni zmožnost starejših, da živijo dejavno in dejavno sodelujejo v skupnosti. V projektu CINAGE pa gre za družbene kompetence, kot je denimo kompetenca za zdravo življenje, ki spremeni obnašanje starejših, kar jim pomaga krepiti in ohranjati zdravje. Ta kompetenca omogoča tudi ustvarjanje družbenih struktur, ki starejšim pomagajo, da lahko bolje skrbijo za svoje zdravje.

BESEDA	OPREDELITEV
<b>Kompetenca sodelovanja v civilni družbi ali lokalni skupnosti</b>	To zmožnost potrebujejo starejši državljani, da lahko sodelujejo v različnih dejavnostih, pomembnih za posameznika in skupnost. Med te dejavnosti se uvrščajo prostovoljno delo ali kakršna koli oblika zaposlitve ali plačanega dela. Sem se uvršča tudi skrb za družinske člane in druge v skupnosti. Skupnost, h kateri posameznik prispeva, je denimo družina, organizacija, ki opravlja storitve, soseška, mesto, regija, narod ali širša skupnost.
<b>Konstruiranje / oblikovanje zvoka</b>	Konstruiranje / oblikovanje zvoka je proces snemanja in ustvarjanja zvočnih učinkov kot so škripanje čevljev, eksplozija, cviljenje avtomobilskih gum, žvižganje krogel, brenčanje muhe pa tudi snemanje šumov iz okolja (zavijanje vetra, šelestenje listov ...). Ti zvoki so običajno posneti v studiu, da so prepričlivejši, omogočajo pa tudi lažjo montažo zvoka.
<b>Kostumograf</b>	Kostumograf je odgovoren za izdelavo oblačil, kostumov in nakita pred dejanskim snemanjem filma ter za njihovo vzdrževanje in popravilo med snemanjem.
<b>Ledolomilec</b>	Ledolomilec je igra ali dogodek, ki ga uporabimo ob sprejemu udeležencev izobraževanja, da otoplimo pogovor med udeleženci v učni skupini, timu ali dogodku. Kateri koli dogodek zahteva, da se udeleženci brez zadrege obračajo drug k drugemu. Moderator/učitelj/mentor uporabi to tehniko v ta namen.
<b>Maska</b>	Maska je spremenjena podoba igralca. Maska obsega različne vrste in stopnje ličenja, česanja, izdelave lasulj, oblikovanja različnih deformacij kot so rane in brazgotine.
<b>Mizanscena (mise-en-scene)</b>	Postavitev akcije in igralcev na prizorišču.
<b>Montaža</b>	Montaža je ustvarjalni tehniški proces povezovanja filmskih in zvočnih posnetkov. Poteka v določenem zaporedju. Montaža poveže film v celoto, ki so jo zasnovali že v scenariju, podrobneje pa v snemalni knjigi. Podpira pripoved. Lahko jo razvname in dramtizira tako, da zadrži ali odloži razkritje vzroka ali posledic nekega dejanja. Lahko jo zaplete z nezaznavnim prehajanjem med realnimi ali imaginarnimi prizori.
<b>Montažer</b>	Montažer je oseba, ki načrtno povezuje posnetke v film. Delo montažerja je elektronska montaža slike in zvoka filmov. Pri delu povezuje avdio in video signale ter uporablja digitalne učinke. Spremlja in zagotavlja tehnično kakovost pri obdelavi filmskega gradiva. Na zahtevo režiserja dodaja posneti vsebini različne video in zvočne učinke. Montaža je zadnja stopnja dela v procesu ustvarjanja filma. Začne se z zamisljivo, s pisanjem scenarija, s snemalno knjigo, namenjeno delu pred kamero, z ogledom posnetega materiala, tehtnim premislekom in pripravo pred vstopom v montažo.
<b>Montažer in oblikovalec zvoka</b>	Montažer in oblikovalec zvoka povezuje zvoke v filmu s sliko in med seboj. Odgovoren je za izbiro in snemanje zvoka za film. Z zvoki, šumi, glasbo krepi vtis resničnosti prizorov – poudari lahko njihov sanjski ali fantastični značaj, razširi prostor kadra, uporabi zvok kot prehod med kadroma ... Montažer / oblikovalec zvoka vstavi in umesti v film tudi razne zvočne učinke in glasbo uskladi s kadri.

BESEDA	OPREDELITEV
Motivacija	Motivacija vpliva na obnašanje in ga spodbuja. Lahko je zunanja ali notranja. Gre za notranji poriv, ki aktivira obnašanje in ga usmerja. Motivacija je skupno ime za številne njene elemente kot so potrebe, aspiracije, pripravljenost za delovanje, čustva, znanje itd.
Neformalno izobraževanje	Vseživljenjsko izobraževanje omogoča nenehen razvoj posameznikovih osebnih in socialnih zmožnosti. Vseživljenjsko izobraževanje lahko poteka v treh oblikah: - formalno izobraževanje – strukturiran izobraževalni sistem običajno priskrbi država in ga podpira. Sistem se stopnjuje po zahtevnostnih in starostnih stopnjah, od osnovne šole do visokih šol. - neformalno učenje poteka vsak dan v družini, med prijatelji, vrstniki, z javnimi občili in ob pomoči drugih vplivnih virov v okolju. - neformalno izobraževanje je izobraževalna dejavnost, ki je strukturirana, ima cilje in smotre, sledi programu. Ta pa nastane ob sodelovanju udeležencev. Poteka zunaj formalnega šolskega sistema.
Neprekinjenost dogajanja/ kontinuiranost akcije	Usklajevanje dogajanja pri prehodu iz enega kadra v drugega.
Oblikovalec maske	Oblikovalec maske je strokovnjak za oblikovanje maske. Tesno sodeluje s scenografom, kostumografom in direktorjem fotografije. Pripravlja in oblikuje videz nastopajočih likov.
Off tekst	Off tekst je besedilo, ki ga pripoveduje pripovedovalec kot uvod v zgodbo. Lahko je off tekst tudi v funkciji pojasnjevanja ozadja zgodbe, lahko poveže dve ali več zgodb in dogodkov. Off text pa so lahko tudi misli in čustva lika, ki se odvijajo v glavi lika, gledalci pa jih slišimo.
Osvetlitev	Uporaba in namestitve svetlobnih virov in teles. Ti širijo svetlobo v želenih smereh. Različna moč svetlobe omogoča snemanje prizora in zagotavlja vizualno in stilsko kakovost posnetkov. Osvetlitev je tehnična zahteva za to, da je film lahko posnet in omogoča stilistične posebnosti slike, ustvarjanje ozračja, poudarjanje čustvenih stanj in lastnosti stvari.
Plan snemanja	To je načrt poteka dogajanja na prizorišču za vsak dan posebej ali pa za več dni skupaj. Plan snemanja obsega prizorišče, urnik, igralce, snemalno ekipo, opremo, pripomočke ...
Podoba filma	Režiser tesno sodeluje z direktorjem fotografije, scenografom in kostumografom, da ustvari enotno podobo filma, ki podpira zgodbo. Podoba filma je odvisna od zgodbe in filmskega žanra, saj ju podpira in je z njima usklajena.
Podtekst	Vsebina ali ideja, ki ni podana direktno, ampak bolj subtilno, na primer skozi metaforo (metaforo zvoka, narave, živali, vremena ...)
Pogled	Pogled pomeni, da režiser želi prikazati prizor, kot ga vidijo gledalci. Kamera se torej postavi v vlogo gledalca in snema z njegovega gledišča.

BESEDA	OPREDELITEV
Pomembni odrasli	Glede na transakcijsko analizo Erica Berna so <i>pomembni drugi</i> tisti, ki so vplivali na naše življenje, sprejemanje odločitev v rosnem otroštvu in skozi vse življenje.
Posnetek	Posnetek je slikovni (lahko tudi zvočni material), ki je nastal med neprekinjenem snemanjem kamere (od vklopa do izklopa snemanja). Od kadra se razlikuje v tem, da posnetek skoraj nikoli ni v celoti uporabljen. Kader je tako le del posnetka, ki je na koncu uporabljen v filmu. Za posamezen kader po navadi posnamemo več posnetkov (poskusov).
Postavitev kamere	Je del filmskega jezika, razumevanje postavitve kamere, izbira objektiva in kadriranje. Določa učinek posnetega.
Dnevne kopije (rushes)	Delovne kopije posnetkov, ki jih naredijo čez dan, naslednji dan pa jih režiser s sodelavci pregleduje: oceni kvaliteto posnetih prizorov in se odloči glede ponovitve posameznih kadrov.
Poznejša leta življenja	To je obdobje v drugi polovici življenja. Obdobje se prične pri različni starosti. Ko nekdo doseže povprečno starost v državi, ga pričnemo obravnavati kot starejšega ali starega.
Predprodukcija	Predprodukcija obsega vse priprave pred dejanskim začetkom snemanja filma: izbira igralcev, sklepanje pogodb s filmsko ekipo in igralci, izbira prizorišč, kostumov ...
Pridobivanje psihološke, ekonomske in politične moči	Pridobivanje psihološke, ekonomske in politične moči ob pomoči izobraževanja in svetovanja spodbuja starejše, da uporabijo svoje zmožnosti in se tehtno odločajo, živijo avtonomno, da odločajo o svojem življenju in socialnem okolju. Starejši se namreč spopadajo z ekonomsko neenakostjo, denimo z neenakimi možnostmi zaposlovanja, neenakimi pokojninami, neenakim družbeno podprtim dostopom do izobraževanja, zdravja in priložnosti za dejavno državljanstvo.
Pripovedovanje zgodb	Pripovedovanje zgodb je pripovedovanje o dogodkih. Pripoved je v besedah, podobah, pogosto tudi v improvizaciji in olepševanju. Zgodbe in pripovedi poznajo v vseh kulturah kot način razvedrila, izobraževanja, ohranjanja kulturne dediščine, vcepljanja moralnih vrednot. Ključni elementi zgodb in pripovedovanja zgodb vsebujejo zgodbo, like, in pripovedovalčev pogled.
Prizorišče	Prizorišče je prostor, kjer se film dogaja. Lahko je umetno zgrajeno ali pa je del naravnega okolja. Je likovno-arhitektonska zasnova notranjega ali zunanjega prizorišča filmskega dogajanja v skladu s formalnimi in estetskimi zahtevami, žanrsko usmeritvijo in režijskim konceptom dela.
Producent	Oseba ali organizacija, ki vodi produkcijo filma. Pogosto je tudi pobudnik filmskega projekta, zanj skrbi od začetne zamisli, sestave snemalne ekipe, izbire igralcev, do končne realizacije in uporabe filma, predvsem pa zagotavlja finančna sredstva in ustrezne okoliščine za izvedbo filmskega projekta.
Produkcija	Produkcija filma je proces nastajanja filmskega dela, ki obsega vse faze izvedbe: od zamisli, scenarija, kostumografije, snemanja, montaže in laboratorijske obdelave, vse do izdelave kopij za distribucijo in predvajanje.

BESEDA	OPREDELITEV
<b>Rekvizit</b>	Predmet v filmskem prizoru, ki dopolni scensko in kostumsko opremo ter ima pasivno ali aktivno vlogo v dogajanju.
<b>Rekviziter</b>	Član filmske ekipe, ki v skladu s snemalno knjigo in navodili režiserja, scenografa in kostumografa skrbi za rekvizite – njihovo nabavo in namestitev na prizorišču.
<b>Režiser</b>	Režiser je oseba, ki odgovarja za umetniško podobo in nadzira tehnološko izdelavo filma. Naloge režiserja so: določitev celotnega umetniške podobe filma; nadzor nad vsebino in scenarijem filma; gibalno in dramsko vodenje igralcev; izbiranje prostora, kjer bo film posnet; določevanje tehničnih podrobnosti (položaj kamere, izrez ...); sodelovanje s skladateljem, ki izdela glasbo za film; vse druge dejavnosti, ki kažejo umetniški vpliv režiserja na film.
<b>Samoocena</b>	V socialni psihologiji je samo-ocena ali ocena samega sebe proces, sredi katerega pogledamo nase in poskušamo oceniti posamezne elemente, ki so pomemben del naše identitete. Samo-ocena je eden od motivov, ki podpirajo preverjanje samega sebe in boljšanje samega sebe. Sedikides (1993) trdi, da nas motiv samo-ocene navaja, da iščemo dejstva, ki nas utrdijo v rahlem konceptu samega sebe. Samo-oceno uporabljamo, da smo bolj prepričani vase in da se bolje spoznamo. S samo-ocenjevanjem preverjamo, če se vidimo prav, toda s tem ne poskušamo izboljšati svojega pogleda nase. Ocenjevanje samega sebe lahko prizadene samospoštovanje.
<b>Scenograf</b>	Scenograf je odgovoren za opremljanje prizorišča z rekviziti, pohištvo, umetniškimi deli ... Skrbi za izgled prizorišča, kjer se snemanje odvija.
<b>Skrb za samega sebe</b>	Skrb za samega sebe pomeni, da pazimo na zdravje in dobro počutje in ne dovolimo, da to storijo drugi namesto nas, če ni potrebno. Pomeni tudi zdrav način življenja, zdrav življenjski slog, da ostanemo dejavni, da počnemo stvari, ki so nam pomembne. Gre za osredotočenje na tisto, kar starejši človek zmore, in ne na tisto, česar ne zmore. Sem spada tudi pridobivanje pomoči drugih, da ostanemo dejavni in da živimo zdravo.
<b>Snemalec</b>	Snemalec upravlja s kamero, vendar je podrejen direktorju fotografije. Snemalec izbira položaj kamere, določa izrez slike, ostrino slike, vlaga filmski trak ... Direktor fotografije je najpogosteje tudi sam snemalec.
<b>Snemalna knjiga</b>	Snemalna knjiga je podrobna razdelava scenarija z natančnimi podatki o kadrih v prizoru, namenjena tako snemanju kot montaži. Snemalna knjiga vsebuje končno obliko zasnove in poteka filma.
<b>Snemanje</b>	Celoten proces postavljanja zgodbe v film.
<b>Starajoča se družba</b>	Sleherni mesec več kot milijon ljudi doseže starost šestdeset let. Svet se pospešeno stara. V svetovnem prebivalstvu se bo delež starejših od 65 let podvojil leta 2050, prešel bo od 7% leta 2000 k 16% leta 2050. Do takrat bo starejših več kot tistih od 0 do 14 let. To se bo zgodilo prvič v zgodovini človeštva.

BESEDA	OPREDELITEV
<b>Starajoče se prebivalstvo</b>	Starajoče se prebivalstvo opredeljujemo kot prebivalstvo, kjer se število tistih nad petinšestdeset let večja v primerjavi s tistimi med dvajsetim in štiriinšestdesetim letom. Do tega pojava pride, kadar se povprečna starost v državi ali regiji zviša zaradi daljše pričakovane življenjske dobe ob rojstvu in/ali zaradi upada stopnje rodnosti.
<b>Staranje</b>	Staranje je proces, ki se začne takoj, ko se rodimo. Obsega evlucijske in devlucijske procese. Je vseživljenjski proces, ki traja od zibelke do groba.
<b>Starejši odrasli</b>	O starejših odraslih govorimo v izobraževanju odraslih in psihologiji. Gre za strokoven izraz. Starejši odrasli so navadno tisti, ki so že upokojeni, ki niso več vključeni v poklicno delo, ki imajo odrasle otroke in so že opravili najpomembnejše naloge v izgradnji družine. Ta definicija je dokaj stereotipna, izpušča starejše delavce in tiste, ki se komaj pripravljajo na upokojitev. Poleg tega v obdobju »med delom, upokojitvijo in starostjo« starejši velikokrat znova prevzamejo poklicne obveznosti.
<b>Starost</b>	Je obdobje življenja, ne pa hiralnica za tiste, ki so dospeli bliže koncu življenja. Starost je družbeni konstrukt, stvar tihega dogovora v sleherni družbi.
<b>Tajnik režije</b>	Oseba, ki skrbi za kontinuiteto znotraj prizora in med prizori (da so v vseh povezanih prizorih igralci enako oblečeni, imajo enake pričeske, gibe, jedo enako hrano ...), poleg tega pa tudi beleži seznam kadrov med snemanjem.
<b>Tehnološka kompetenca</b>	Ta kompetenca je potrebna zato, da imajo starejši dostop do novih tehnologij kot so računalniki, mobilni telefoni in različne aplikacije. Da uporabljajo socialna omrežja, se sporazumevajo in učijo po spletu. Nanaša se tudi na ambientalno tehnologijo. Ambientalna tehnologija obsega pripomočke za gibanje, oblike opreme v pomoč starejšim in za nego starejših.
<b>Učenje</b>	Učna kompetenca se nanaša na vse, kar je potrebno, da se lahko učimo v poznejših letih življenja. Lahko vključuje formalno in neformalno učenje, in vse široke možnosti za učenje, učne spretnosti in znanje, učenje ustvarjalnih dejavnosti ali učenje novih tehnologij (računalniki, internet itd).
<b>Učenje in izobraževanje v poznejših letih življenja</b>	To besedno zvezo so skovali Peter Jarvis in udeleženci konference v Ulmu leta 1995. Poznejša leta se nanašajo na različne stopnje življenja in različne skupine starejših: starejše delavce, ljudi pred upokojitvijo, osebe v tretjem življenjskem obdobju ali obdobju med delom, upokojitvijo in starostjo, ki so sredi dinamičnega procesa med delom, upokojitvijo in starostjo, odvisne starejše v institucionalni oskrbi. Politiki ljudi v tem življenjskem obdobju imenujejo »starejši«, »starejši odrasli« in »seniorji« in zdaj, manj pogosto tudi »tretjeobdobniki«. Učenje je proces dejavnega pridobivanja izkušenj. Učenje se zgodi, če in kadar se spremeni obnašanje (dejavnost, mišljenje, čustva itd.). Učenje se dogaja, kadar želimo osmisliti svet okrog nas. Vključuje in večja spretnosti, znanje, krepi vrednote, ali zmožnost refleksije. Učinkovito učenje vodi k spremembam, razvoju in želji po več učenja in znanja. Izobraževanje v poznejših letih življenja pomeni organizirano in k ciljem usmerjeno učenje različnih skupin starejših.



BESEDA	OPREDELITEV
<b>Učenje s filmom</b>	Gre za učenje, ki ga sprožajo filmi, video posnetki itd., ki jih uporabljamo kot učno sredstvo in učno metodo hkrati. Film zdravi, sproža osebnostno rast, če so učenci odprti za filmsko izkušnjo, če filme gledajo zavedno in z znanjem. Film uporablja različna sredstva, kot so zgodba, glasba, domišljija. Film sproža refleksijo, omogoča vpogled, navdušuje, sprošča čustva in spreminja. Starejšim ljudem pomaga, da naredijo globljo povezavo med filmsko zgodbo in filmskimi liki ter seboj.
<b>Učenje v kontekstu</b>	Gre za učenje v resničnih ali "umetno sproženih" situacijah v različnih učnih okoljih. Gre za izkustveno učenje in ne za spoznavanje teorije. Ali drugače povedano: pri učenju sta najpomembnejša učenčeva zavzetost in delovanje. Da bi dosegli zavzetost in delovanje tistih, ki se učijo, lahko uporabimo katero koli uspešno metodo.
<b>Ustvarjanje filma</b>	Gre za celotno produkcijo filma, vključno s predprodukcijo, produkcijo in poprodukcijo.
<b>Večstranski koncept</b>	Koncept dejavnega staranja je večstranski in ima več vidikov. Različne kompetence so potrebne, če naj se staramo dejavno. To niso le kompetence prostovoljstva in organiziranega dela ali produktivnosti. Ta koncept se nanaša tudi na vseživljenjsko učenje, ustvarjalno preživljanje prostega časa, vzdrževanje bližnjih čustvenih odnosov, življenje po lastnih normah, neodvisnost in kakovost življenja, nasprotovanje ageizmu. Različne kompetence dejavnega staranja kot so učenje, zdravje in čustva, se med seboj prepletajo na mnoge načine.
<b>Vizualna metafora</b>	Vizualna metafora je posnetek, ki je uporabljen namesto ali v povezavi z drugim posnetkom, da s tem ponazori analogijo ali pa da potrdi prikazano.
<b>Vizualno pripovedovanje zgodb</b>	Pripoved teče predvsem ob pomoči podobe in fotografije; zahteva razumevanje vpliva in moči podobe, ki je lahko močnejša od dialoga.
<b>Vodja snemanja</b>	Vodja snemanja je odgovoren za nemoten potek dnevnega programa / urnika na snemanju. Skrbi, da vse teče gladko, da so oprema, prizorišče in rekviziti pripravljeni in nadzira proračun.
<b>Vseživljenjski način</b>	Vseživljenjski način se nanaša na učenje za dejavno staranje, na vseh stopnjah življenja, v medgeneracijskem kontekstu, v katerem živimo. Vseživljenjski način pomeni, da se staranje in učenje dogajata vse življenje, da kulturne izkušnje iz preteklosti oblikujejo kasnejše izkušnje, odločitve in posledice. Vseživljenjski način poudarja, da se dogodki, ki so pomembni za posameznike, morda ne odvijajo zmeraj v kronološkem redu. Najbližji v času morda niso najbolj pomembni.
<b>Vseživljenjsko učenje</b>	Gre za neprekinjeno učenje skozi vse življenje in vrsto situacij iz osebnih ali poklicnih razlogov. Učenje se odvija ne le v formalnih okoljih, marveč tudi v neformalnih skupinah, sredi dnevnih stikov in skozi široko paleto dogodkov. Evropski program Vseživljenjsko učenje podpira učenje in izobraževanje skupin vseh starosti širom Evrope ter jim namenja finančna sredstva.



BESEDA	OPREDELITEV
<b>Zaključek montaže slike/ zakljenjena slika</b>	Zaključek montaže slike je zadnja faza v montaži filma, ko morajo biti vse spremembe v sliki končane in odobrene, da lahko film preide v montažo zvoka in barvno korekcijo.
<b>Zdravje</b>	Ta kompetenca se nanaša na starejše, ki naj krepijo in vzdržujejo zdravje in dobro počutje v poznejših letih življenja. Zdravje in dobro počutje imata telesne, psihične in družbene vidike. Kakovost zdravstvenih storitev in podpora življenjskemu slogu, zagotavljanje priložnosti za tkanje družbenih vezi, socialna skrb in varno okolje lahko vplivajo na zdravje in dobro počutje.
<b>Zgodboris (Storyboard)</b>	Seznam (pogosto v obliki tabele), na katerem je v obliki sličice prikazan vsak kader filma. To je vizualna nadgradnja snemalne knjige.
<b>Žirafa (boom)</b>	Naprava, ki jo uporabljajo pri zvočnem snemanju za usmerjanje mikro-fona v prostoru. Sestavljajo jo stojalo s kolesom, palica z mikrofonom in mehanizem za premikanje mikrofona.
<b>Življenjska zgodba</b>	Preteklo, sedanje in načrtovano prihodnje življenje lahko zajamemo v pripoved (ljudje, zgodbe, čustva). Ta nam omogoči razumevanje povezave med različnimi vplivi na naše življenje in odločitve za naše zavzeto ali manj zavzeto delovanje v poznejših letih življenja.

## PRODUCENTI:

[www.aidlearn.com](http://www.aidlearn.com) | PORTUGALSKA



Consultoria em Recursos Humanos, Lda.

[www.leedsbeckett.ac.uk](http://www.leedsbeckett.ac.uk) | VELIKA BRITANIJA



[www.cstudifoligno.it](http://www.cstudifoligno.it) | ITALIJA



[www.utzo.si](http://www.utzo.si) | SLOVENIJA



<http://cinageproject.eu>

## ZASTOPNIK:

AidLearn, Lda.  
Maria Helena Antunes

## BLAGAJNA:

[info@cinageproject.eu](mailto:info@cinageproject.eu)



Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije.  
Vsebinska publikacija je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.

N° 538672 - LLP - 1 - 2013 - 1 - PT - GRUNDTVIG - GMP