



### Mestna zveza upokojencev Ljubljana

OSZDU

Ulica Janeza Pavla II 4

1000 Ljubljana

T 01 430 44 10

F 01 430 44 14

E [mzu@siol.net](mailto:mzu@siol.net)



### Dnevni centri aktivnosti za starejše Ljubljana

Povšetova ulica 20

Puhova ulica 6

Gospodsvetska ulica 4

Tržaška cesta 37

Kunaverjeva 6-8

Pot k ribniku 3a

Zaloška cesta 267

Pesarska cesta 14

M 051 664 810

T 01 53 44 026

E [dcauhova@gmail.com](mailto:dcauhova@gmail.com)

S [www.dca-ljubljana.org](http://www.dca-ljubljana.org)

## VSEBINSKO POROČILO O DELOVANJU DNEVNIH CENTROV AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE (DCA) V LETU 2023

Pod okriljem Mestne zveze upokojencev Ljubljana trenutno deluje osem Dnevni centrov aktivnosti za starejše. V mesecu septembru smo odprli vrata osmega dnevnega centra, DCA Golovec v Štepanjskem naselju. Program DCA sofinancirata Mestna občina Ljubljana in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Program uspešno deluje že osemnajst let. Članom, ki se zaradi različnih vzrokov niso odločili za obiskovanje DCA, smo omogočili udeležbo na aktivnostih preko spletnih aplikacij ter vadbe na prostem, kar je bilo še posebej izrazito v prvih mesecih leta.

V letu 2023 se je v program DCA vključilo **1843 različnih članov**, kar je **23,61 %** več kot v letu 2022. Mesečno smo zabeležili približno 884 aktivnih članov. Obisk v DCA-jih je še vedno nekoliko nižji kot v času pred epidemijo covid-19, se pa počasi trend obiska dviguje. Prihajajo novi člani, vračajo pa se tudi člani, ki so centre obiskovali pred leti. Kljub vsemu k aktivnemu staranju in vseživljenjskemu učenju še vedno spodbujamo precejšnje število starejših občanov Mestne občine Ljubljana. Posamezen DCA v povprečju obišče med 30 in 75 ljudi dnevno; večina prihaja v center najmanj dvakrat tedensko, v centru pa povprečno preživijo dve uri. Število članov po centrih je precej različno, kar je predvsem posledica lokacije oziroma dostopnosti. Od 1843 različnih članov jih 32 % v centre prihaja večkrat mesečno, 23 % vseh pa kar nekajkrat na teden. 85 % članov je ženskega spola, 15 % pa je moških. Povprečna starost pa 72 let (pri ženskah 71 let, pri moških 73 let), 271 članov je starejših od 80 let, od tega jih je 24 starejših od 90 let.

V letu 2023 so se člani lahko vključili v **76 različnih aktivnosti**, ki jih delimo v šest različnih sklopov:

- gibalne aktivnosti
- sprostitevne delavnice
- delavnice vseživljenjskega učenja
- delavnice s področja kulture in umetnosti
- prostočasne aktivnosti in
- aktivnosti v naravi.



Program smo, tako kot prejšnja leta dopolnjevali z **različnimi predavanji, izobraževanji, sodelovanjem z lokalno skupnostjo in medgeneracijskimi projekti**. Organizirali smo predavanja in delavnice z zelo različnimi temami: prilagoditev domačega okolja za osebe z demenco, prva pomoč, varno v hribe, spopadanje s spremembami, sproščanje ob gongu in tibetanskih skledah, vaje za spomin in zbranost, inkontinenca, kuharske delavnice, delavnice samomasaže in samozdravljenje, prikaz dihalnih tehnik, voden ogled ptic v Parku Tivoli, skrb za svoje zdravje, preventiva rak na sečilih, delavnica spletno plačilo in prevare, zdrav življenjski slog, soočanje z negotovostjo, medosebni konflikti, spomladanska opravila na vrtu, potopisna predavanja ...

Organizirali smo več kot 40 pohodniških izletov in kolesarskih tur po Ljubljani in bližnji okolici. Poleg tega pa smo organizirali vodene ogled po Ljubljani in drugih krajih po Sloveniji. Junija smo že sedmič organizirali letovanje članov DCA, tokrat prvič na Cresu. Poleg ugodnega bivanja na morju smo članom s pomočjo prostovoljcev in strokovnih sodelavk ponudili pester spremljevalni program (telovadba, joga, chi gong, EFT, ples, družabne igre, ustvarjalne delavnice, meditacije, sprehodi in ogledi lokalnih znamenitosti).

Pomemben del programa predstavlja tudi sodelovanje z **lokalno skupnostjo**: z društvi, organizacijami in javnimi zvodi sodelujemo v obliki srečanj, izobraževanj in javnih nastopov. Zelo dobro sodelujemo z Zdravstvenim domom Ljubljana. Njihovi strokovnjaki (fizioterapevti in delovni terapevti) so v centrih pripravili predavanja in delavnice (ustna higiena, spanje, demenca, tehnike sproščanja, samopregledovanje dojk, skrb za kožo ...). V sodelovanju z ZD in zunanjim izvajalcem v vseh enotah članom nudili pomoč pri namestitvi in uporabi portala IRIS, ki je glavni način komuniciranja z osebnimi zdravniki. **S proslavami in kulturnimi nastopi** smo obeležili vse pomembne praznike in obletnice (ob kulturnem prazniku, ob 8. marcu, prireditvev Pozdrav pomladi, Božično novoletni koncert, Koncert vokalne skupine BeeJazzy in predstavitev filmčka DCA, obletnice DCA-jev ...). Mesecu februarju smo pripravili skupno pustovanje, v maju smo se srečali na pikniku v Mostecu, udeležili smo se Pohoda ob žici, septembra smo odprli vrata DCA Golovec, v mesecu decembru smo izvedli tradicionalno srečanje kulturnih skupin DCA Koper, Maribor in Ljubljana in novoletni ples članov DCA. V centrih smo pripravili kar 20 različnih razstav (slikarske, glineni izdelki, fotografska), prav tako pa so člani razstavljali izven DCA-jev.

Sodelovali smo na **Festivalu Lupa, Igraj se z mano, Festival prostovoljstva** in **Festivalu za 3. življenjsko obdobje**. Poleg tega smo sodelovali s četrtnimi skupnostmi, knjižnicami ter različnimi nevladnimi organizacijami in društvi (Spominčica, ZOD, Slovenska filantropija, Gerontološko društvo, Narodni muzej Slovenije ...), organizirali smo turnir taroku v in turnir v namiznem tenisu. Na **medgeneracijskem področju** smo sodelovali z vrtci, osnovnimi in srednjimi šolami ter fakultetami, Četrtnim mladinskim centrom, Mladinskim središčem Vič in MISSS-om. Študenti Pravne fakultete so članom nudili brezplačno pravno pomoč. Z Zavodom za oskrbo na domu nadaljujemo **projekt »Urbano vrtičkanje z babico in dedkom«**, katerega glavni namen je spodbuditi mlajše in starejše meščane k aktivnem preživljanju prostega časa v naravi.

Vse aktivnosti v DCA-jih vodijo **prostovoljci**. V letu 2023 jih je z nami sodelovalo **197**. Od tega 158 žensk (80 %) in 39 moških (20 %). Skupaj so opravili **14.252,00 prostovoljskih ur**. Pri motiviranju prostovoljcev še vedno uporabljamo participatorno metodo - člane aktiviramo pri izbiranju aktivnosti in iskanju mentorjev. To je tudi eden izmed razlogov, da je število prostovoljcev, ki so hkrati tudi uporabniki programa, še vedno zelo visoko (40 %). Skoraj 59 %



vseh prostovoljcev je upokojencev, kar našemu programu daje dodano vrednost. Z mlajšimi prostovoljci v programu krepimo medgeneracijsko sodelovanje.

Na **spletni strani in Facebooku** smo v lanskem letu objavili **več kot 150 prispevkov** s slikami. Vsi, ki se prijavijo na naše **e-novice**, dnevno prejemajo sporočila o vseh odpadlih aktivnostih in o novostih ter vabila na različne dogodke in prireditve. Trenutno je naročnikov, ki redno prejemajo naša obvestila, 1900.

Program DCA je z leti postal **učna baza** študentom Fakultete za socialno delo, Filozofske fakultete (smer andragogika in pedagogika), Pedagoške fakultete (smer socialna pedagogika), Fakultete za uporabne družbene študije (visokošolski strokovni program Psihosocialna pomoč), programa Organizator socialne mreže, Zdravstvene fakultete (delovna terapija) ter študentom Fakultete za šport (kineziologija).

Strokovni sodelavci DCA pomembno poslanstvo vidimo v **promociji aktivnega staranja** in širjenja podobnih oblik oskrbe starejših. Zato smo program DCA v letu 2023 predstavili širši, laični in strokovni javnosti preko intervjujev in prispevkov v tiskanih in elektronskih medijih ter na televiziji in radiu.

DCA-ji so z leti postali **info točke** za starejše, kjer lahko uporabniki na enem mestu dobijo vse potrebne informacije, ki so povezane z osnovnimi življenjskimi potrebami, s poudarkom na potrebah in pravicah starejših (osebno svetovanje, stanovanjska problematika, zdravstveno varstvo, institucionalna oskrba, prehrana, informacijsko opismenjevanje, pravni nasveti, aktivnosti za kakovostno starost, denarne pomoči ...). Vsekakor je naša vizija širiti mrežo DCA-jev in s tem info točk po vseh četrtnih skupnostih Ljubljane.

Ključ do uspeha programa DCA je zagotovo participatorna metoda, ki članom omogoča soustvarjanje programa, vzbuja občutek pripadnosti ter izkorišča njihove potenciale. S širjenjem socialne mreže, družabništvom, nizkim pragom dostopnosti ter omogočanjem vključevanja vsakemu posamezniku pa se ustvarja tudi dodatna vrednost programa, ki je v šestnajstih letih postal nepogrešljiv na področju socialnovarstvenih programov za starejše.

Ljubljana, 16. februarja 2024

Tanja Mijatovič, univ. dipl. soc. del.  
strokovna vodja programa DCA