



#### Mestna zveza upokojencev Ljubljana

OSZDU

Ulica Janeza Pavla II 4

1000 Ljubljana

Tel.: 01 430 44 10

mzu@siol.net

www.mzu-lj.si

#### 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

Mobi.: 051 664 801

Tel.: 01 430 51 52

dca@dca-ljubljana.org

www.dca-ljubljana.org

## **VSEBINSKO POROČILO O DELOVANJU DNEVNIH CENTROV AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE (DCA) V LETU 2021**

Pod okriljem Mestne zveze upokojencev Ljubljana trenutno deluje sedem Dnevnihih centrov aktivnosti za starejše. Program sofinancirata Mestna Občina Ljubljana in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Leto 2021 je že drugo leto zapored zaznamovalo leto epidemije koronavirusa in s tem zaprtje centrov oz. delovanje v omejenem obsegu. Po zaprtju centrov v letu 2020, se je to nadaljevalo tudi v leto 2021. DCA-ji so bili popolnoma zaprti meseca januarja in februarja. V marcu smo centre odprli za individualno svetovanje in usmerjanje, ne pa še za izvajanje aktivnosti v skupinah. Aprila smo nato postopno začeli izvajati aktivnosti v manjših skupinah. Od maja naprej smo program DCA izvajali podobno kot v prejšnjih letih, le število članov na skupino je bilo omejeno. Velikosti skupin smo prilagajali glede na prostor v posameznem centru.

Izkušnje iz leta 2020 so nam pomagale, da smo tudi v letu 2021 članom s pomočjo prostovoljcev omogočili udeležbo na aktivnostih preko spletnih aplikacij. Člani so se lahko v času zaprtja centrov, vključili kar na 76 različnih aktivnosti preko spleta. Številne aktivnosti smo izvajali tako v živo kot preko spleta.

V letu 2021 se je v program DCA vključilo **1299 različnih članov**, kar je približno 30 % manj kot v letu 2020. Mesečno smo zabeležili približno 573 aktivnih članov, kar pomeni, da smo, kljub epidemiji, k aktivnemu staranju in vseživljenjskemu učenju še vedno spodbudili precejšnje število starejših občanov Mestne občine Ljubljana. Točnega števila članov, ki so se na kakršen koli način vključili v program DCA ne moremo opredeliti, saj smo številne vsebine članom pošiljali preko elektronske pošte oz. objavljali na spletni strani.

Maj in oktober, ko je bila epidemija malo v zatišju, sta bila najbolj obiskana meseca. Novembra je zaradi ponovnega povečanja števila okužb, število članov začelo upadati. Število članov po centrih je še vedno precej različno, kar je predvsem posledica lokacije oziroma dostopnosti. 85,5 % članov je ženskega spola, 14,5 % pa je moških. Razmerje med spoloma že nekaj let ostaja nespremenjeno. Povprečna starost članov je 72 let. Več kot 150 članov je starejših od 80 let, od tega jih je 15 starejših od 90 let.



V letu 2021 so se člani kljub epidemiji lahko vključili v **63 različnih aktivnosti**, ki jih delimo v šest različnih sklopov:

- gibalne aktivnosti (89 skupin),
- sprostitvene delavnice (24 skupin),
- delavnice vseživljenjskega učenja (87 skupin),
- delavnice s področja kulture in umetnosti (35 skupin),
- prostočasne aktivnosti (42 skupin) in
- aktivnosti v naravi (6 skupin).

Program smo tako kot prejšnja leta dopolnjevali z različnimi **predavanji, izobraževanji**, sodelovanjem z lokalno skupnostjo in medgeneracijskimi projekti. Kljub omejitvam smo pripravili 10 predavanj in delavnic z zelo različnimi temami: premagovanje strahu, čustva, krepitev mišic medeničnega dna, pomen joge, varno v domačem okolju, pogovor o ljubezni, nasveti o koži, zdrav način življenja, predavanje o pticah z ogledom, stara grščina,... Nekaj predavanj smo izvedli v živo, nekaj pa preko zooma. Izvedli smo tudi več kot 5 različnih delavnic (ustvarjalnih in plesnih). V sodelovanju z Društvom vodičev Slo smo izpeljali tudi nekaj vodenih ogledov po Ljubljani. Zaradi zaprtja centrov in omejitev pri številu združevanja članov v lanskem letu žal nismo mogli izpeljati nobene proslave v živo, smo pa preko zoom-a organizirali **spletno proslavo ob Prešernovem dnevu, proslavo Pozdrav pomladi in pustovanje**. Od januarja do maja smo enkrat na teden imeli preko zooma **klepet ob kavi, decembra pa smo leto zaključili s praznično čajanko**. Junija smo namesto piknika organizirali **zaključni pohod in druženje v Mostecu**. V centrih smo pripravili **8 različnih razstav** (likovne, mozaiki), prav tako pa so člani razstavljali izven DCA-jev.

Organizirali smo kar 22 pohodniških izletov in 20 kolesarskih ture po Ljubljani in bližnji okolici. Poleg tega pa smo organizirali številne izlete po Sloveniji.

Oktobra smo že petič organizirali **letovanje članov DCA** v Strunjanu. Poleg ugodnega bivanja na morju, smo članom, s pomočjo prostovoljcev in strokovnih sodelavk ponudili pester spremljevalni program (telovadba, joga, ples, družabne igre, 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. Zaradi epidemije so bila srečanja zelo omejena, vseeno pa smo sodelovali na Festivalu Igraj se z mano in Festivalu za 3. življenjsko obdobje. Organizirali smo 2. Festival športa starejši, v okviru katerega smo izvedli tekmovanje v namiznem tenisu in prstometu. S **Športno unijo Slovenije** smo članom omogočili oceno gibalne učinkovitosti in strokovne nasvete.

Sodelovali smo še s četrtnimi skupnostmi, knjižnicami ter različnimi nevladnimi organizacijami in društvi (Spominčica, ZOD, Koronarni klub, URI Soča,...). Na medgeneracijskem področju smo sodelovali z nekaterimi vrtci, osnovnimi in srednjimi šolami ter fakultetami, Četrtnim mladinskim centrom, Mladinskim središčem Vič in MISSS-om. V sodelovanju s **Športno zvezo Ljubljana** enkrat tedensko pod strokovnim vodstvom organiziramo vadbo za člane DCA. Študenti Pravne fakultete so članom nudili brezplačno pravno pomoč. Sodelovali smo tudi z Zdravstvenimi domovi Ljubljana in članom nudili nasvete o zdravem načinu življenja.



Z **Društvom Šola zdravja** smo že leta 2022 podpisali pogodbo o partnerstvu, s katero smo se zavezali, da jim bomo v letih od 2020 – 2023 nudili pomoč pri informiranju in obveščanju potencialnih uporabnikov programa ter pomoč pri promociji širjenja mreže Društva Šola zdravja. Z Zavodom za oskrbo na domu nadaljujemo **projekt »Urbano vrtilkanje 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 2021 jih je z nami sodelovalo **158**. Od tega 128 žensk (81 %) in 30 moških (19 %), kar je enak odstotek kot v letu 2020. Pri motiviranju prostovoljcev še vedno uporabljamo participatorno metodo - člane aktiviramo pri izbiranju aktivnosti in iskanju mentorjev. To je tudi eden izmed razlogov, da se število prostovoljcev, ki so hkrati tudi uporabniki programa, še vedno povečuje (42 %). Skoraj 61 % vseh prostovoljcev je upokojencev, kar našemu programu daje dodano vrednost. Z mlajšimi prostovoljci pa krepimo medgeneracijsko sodelovanje v programu. V letu 2021 smo organizirali dve **spletni srečanja** s prostovoljci, tematsko izobraževanje in prednovoletno druženje.

Na **spletni strani in Facebooku** smo v lanskem letu objavili 136 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, 1582. V času razglašene epidemije smo obvestila pošiljali prav vsak dan, tudi ob vikendih in praznikih.

Program DCA je z leti postal **učna baza** študentom Fakultete za socialno delo, študentom Filozofske fakultete (smer andragogika in pedagogika), študentom Pedagoške fakultete (smer socialna pedagogika), študentom Fakultete za uporabne družbene študije (visokošolski strokovni program Psihosocialna pomoč), študentom programa Organizator socialne mreže, študentom 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 2021 predstavili širši laični in strokovni javnosti, preko intervjujev in prispevkov v tiskanih in elektronskih medijih, ter na televiziji in radiu.

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.

Info točka

Ljubljana, 14. februarja 2022

Katja Krivec, univ. dipl. soc. del  
strokovna vodja programa DCA