



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

dca@dca-ljubljana.org

www.dca-ljubljana.org

VSEBINSKO POROČILO O DELOVANJU DNEVNIH CENTROV AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE (DCA) V LETU 2022

Pod okriljem Mestne zveze upokojencev Ljubljana trenutno deluje sedem Dnevni center aktivnosti za starejše. Program sofinancirata Mestna občina Ljubljana in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. V letu 2022 so se še vedno čutile posledice epidemije koronavirusa v letih 2020 in 2021. Število članov je še vedno nižje kot pred epidemijo. Velikost skupin smo prilagajali glede na velikost prostora v posameznem centru. Članom, ki se zaradi različnih vzrokov niso odločili za obiskovanje DCA-jev v živo, smo s pomočjo prostovoljcev omogočili udeležbo na aktivnostih preko spletnih aplikacij. Določene aktivnosti smo izvajali tako v živo kot preko spleta. Ker pa je poslanstvo programa DCA aktivno staranje in druženje oz. širjenje socialne mreže se trudimo čim več aktivnosti izpeljati v živo in k temu tudi spodbujamo prostovoljce in starejše.

V letu 2022 se je v program DCA vključilo **1491 različnih članov**, kar je 13 % več kot v letu 2021. Mesečno smo zabeležili približno 695 aktivnih članov. Obisk v DCA-jih je še vedno precej 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.

Centri so bili najbolj obiskani od oktobra do decembra, zato upamo, da se bo tako nadaljevalo tudi v letu 2023. Število članov po centrih je še vedno precej različno, kar je v zadnjem času predvsem posledica velikosti in zračnosti prostorov. 85 % članov je ženskega spola, 15 % pa je moških. Razmerje med spoloma že nekaj let ostaja nespremenjeno. Povprečna starost članov je 72 let (pri ženskah 71 let in pri moških 73 let). Več kot 150 članov je starejših od 80 let, od tega jih je 27 starejših od 90 let.

V letu 2022 so se člani lahko vključili v **67 različnih aktivnosti**, ki jih delimo v šest različnih sklopov:

- gibalne aktivnosti (95 skupin)
- sprostitevne delavnice (44 skupin)



- delavnice vseživljenjskega učenja (78 skupin)
- delavnice s področja kulture in umetnosti (35 skupin)
- prostočasne aktivnosti (41 skupin) in
- aktivnosti v naravi (7 skupin).

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: gibajmo za zdravje s plesom, 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, delavnica o blagostanju, zdrav življenjski slog, posvet o sobivanju, soočanje z negotovostjo, medosebni konflikti, stripovska delavnica z vnuki...

Organizirali smo več kot **20 pohodniških izletov in kolesarskih tur** po Ljubljani in bližnji okolici. Poleg tega pa smo organizirali številne vodene ogled po Ljubljani in drugih krajih po Sloveniji. Junija smo že šestič organizirali **letovanje članov DCA**, tokrat prvič v Žusterni. 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. Ob Mednarodnem dnevu starejših smo v sodelovanju z LPP za naše člane organizirali ogled Ljubljanskega gradu in predstavitev projekta Klinko kavalir. V sodelovanju z Mestom žensk smo članicam omogočili izlet na Kras ter predavanje in gibalno delavnico. Z MGLCjem smo organizirali ogled Švicarije in treh razstav ter predavanja. 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 mesecu decembru smo 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. Z usposabljanjem bomo nadaljevali tudi v letošnjem letu.

Zaradi omejitev pri številu združevanja članov smo v lanskem letu za obeležitev **Prešernovega dneva in 8. marca** pripravili **posnetek s prispevki članov**. V juniju smo se po treh letih ponovno srečali na skupnem **pikniku v Mostecu**. V centrih smo pripravili kar **23 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**. Sodelovali smo pri organizaciji **3. Festivala športa starejših**, v okviru katerega smo izvedli tekmovanje v prstometu. Poleg tega smo sodelovali s četrtnimi skupnostmi, knjižnicami ter različnimi nevladnimi organizacijami in društvi (Spominčica, ZOD, Slovenska filantropija, Gerontološko društvo, Mesto žensk, MGLC, Športna zveza Ljubljana,...).

Na **medgeneracijskem področju** smo sodelovali z vrtci, osnovnimi in srednjimi šolami ter fakultetami, Četrtim mladinskim centrom, Mladinskim središčem Vič in MISSS-om. Študenti Pravne fakultete so članom nudili brezplačno pravno pomoč. V sodelovanju s Slovensko turistično organizacijo smo izpeljali tudi več vodenih ogledov po Ljubljani. Z **Društvom Šola zdravja** smo že leta 2020 podpisali pogodbo o partnerstvu, s katero smo se zavezali, da jim bomo v letih od 2020 – 2022 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 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 2022 jih je z nami sodelovalo **188**. Od tega 149 žensk (79 %) in 39 moških (21 %). Skupaj so opravili **12.414 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 58 % vseh prostovoljcev je upokojencev, kar našemu programu daje dodano vrednost. Z mlajšimi prostovoljci v programu krepimo medgeneracijsko sodelovanje. V letu 2022 smo organizirali dve **srečanju** s prostovoljci, tematsko izobraževanje in piknik s spoznavnimi igrami.

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, 1612.

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 2022 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. V mesecu marcu načrtujemo odprtje osmega dnevnega centra DCA Golovec.

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, 14. februarja 2023

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