



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
Pesarska cesta 14
Mobi.: 051 664 810
dcaupuhova@gmail.com
www.dca-ljubljana.org

VSEBINSKO POROČILO O DELOVANJU DNEVNIH CENTROV AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE (DCA) V LETU 2024

Pod okriljem Mestne zveze upokojencev Ljubljana trenutno deluje osem Dневnih centrov aktivnosti za starejše. Program sofinancirata Mestna Občina Ljubljana in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Program uspešno deluje že devetnajst let. Članom, ki se zaradi različnih vzrokov niso odločili za obiskovanje prostorov DCA, smo omogočili udeležbo nekaterih aktivnosti preko spletnih aplikacij ter vadbe na prostem, kar je še vedno obiskano.

V letu 2024 se je v program DCA vključilo **1854 različnih članov**. Povprečno smo v mesecu zabeležili **933** aktivnih članov. Obisk v DCA-jih je še vedno nižji kot v času pred epidemijo covida, 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 med oktobrom in majem. Število članov po centrih je še vedno precej različno, kar je v predvsem posledica velikosti prostorov in koliko članov lahko sprejeme. Posamezen DCA v povprečju obišče 45 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. 85 % članov je ženskega spola, 15 % pa je moških. Razmerje med spoloma že nekaj let ostaja nespremenjeno. Povprečna starost članov je 71 let (pri ženskah 70 let in pri moških 72 let). Več kot 230 članov je starejših od 80 let in kar 20 jih je starejših od 90 let.

V letu 2024 so se člani lahko vključili v **77 različnih aktivnosti**, ki jih delimo v šest različnih sklopov:

- gibalne aktivnosti (99 skupin)
- sprostitevne delavnice (45 skupin)
- delavnice vseživljenjskega učenja (105 skupin)
- delavnice s področja kulture in umetnosti (40 skupin)
- prostočasne aktivnosti (40 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: Uporaba pametnega telefona in računalnika, spanje ključ do dobrega zdravja, analiza telesne sestave, obisk reševalnih psov, z gibanjem v starost, zdravo živim, staranje in soočanje z izzivi, antika skozi arheologijo in mite, zdravilna svetloba, feng shui, zanimive zgodbe iz Narodnega muzeja, e-oskrba na domu, kako čustva vplivajo na naše bolezni in zdravje, čustvena koda, dihanje je življenje, izdelovanje žalnih kamnov, izdelovanje božičnih venčkov, samopomoč pri uhajanju urina ter predstavitev metode za umiritev prekomerno aktivnega sečnega mehurja, kaj je demenca, samopregledovanje dojk in mod,...

Organizirali smo več kot **45 pohodniških izletov in kolesarskih tur** po Ljubljani in bližnji okolici. Poleg tega pa smo organizirali številne vodene ogleda po Ljubljani in drugih krajih po Sloveniji. Junija smo že devetič organizirali **letovanje članov DCA**, junija na Cresu, septembra 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. V sodelovanju z Mestno občino Ljubljana smo okrasili 4 božična drevesca iz recikliranih odpadnih žarnic, ki so jih gospe okrasile z različnimi tehnikami. 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,...). Društvo Hospic je pričelo pri nas z izvajanjem delavnic in pogovornih skupin za žalujoče. V sodelovanju z CDA Koper in TOTI DCA Maribor smo v DCA Zalog organizirali tradicionalno kulturno srečanje.

Vsak dnevni center je organiziral krajšo proslavo ali druženje za obletnico delovanja centra. Za 8. februar smo pripravili medgeneracijski preplet kulture v DCA Zalog. Organizirali smo dogodke za dan žena, gregorjev ples, pozdrav pomladi, Miklavžev bazar. Priredili smo skupno pustovanje, Martinovanje na Ptuj in novoletno zabavo. V maju smo se po ponovno srečali na skupnem pikniku v Mostecu. V centrih smo pripravili več kot **15 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**. Organizirali smo turnir tenisa in namiznega tenisa ter skupinsko prehodili del Poti ob žici. Poleg tega smo sodelovali s četrtnimi skupnostmi, knjižnicami ter različnimi nevladnimi organizacijami in društvi (Altra, 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, Četrtnim mladinskim centrom, Mladinskim središčem Vič in MISSS-om. 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.

Aktivnosti v DCA-jih vodijo **prostovoljci**. V letu 2024 je z nami sodelovalo **184**, od tega 150 žensk (81 %) in 34 moških (19 %). Skupaj so opravili **16.488 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 %). Več kot 62% vseh prostovoljcev je upokojencev, kar našemu programu daje dodano vrednost. Z mlajšimi prostovoljci v programu krepimo medgeneracijsko sodelovanje. V letu 2024 smo organizirali **srečanje** 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**, trikrat tedensko prejemajo sporočila o novostih, vabila na dogodke in prireditve ter informacije o vseh odpadlih aktivnostih. Trenutno je 2022 naročnikov, ki redno prejemajo naša obvestila.

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 2024 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, 6. februar 2025

Sara Dalila Hočevnar, mag. prof. andr.
strokovna vodja programa DCA