

Mestna zveza upokojencev Ljubljana
OSZDU
Ulica Janeza Pavla II 4
1000 Ljubljana
Tel.: 01 430 44 10
Fax.: 01 430 44 14
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
Mobi.: 051 664 810
Tel.: 01 53 44 026
dcaPUhova@gmail.com
www.dca-ljubljana.org

VSEBINSKO POROČILO O DELOVANJU DNEVNIH CENTROV AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE (DCA) V LETU 2025

Pod okriljem Mestne zveze upokojencev Ljubljana trenutno deluje **osem Dnevnih centrov aktivnosti za starejše**. Program sofinancirata Mestna Občina Ljubljana in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Program uspešno deluje že dvajset let. Dnevni centri aktivnosti za starejše predstavljajo pomemben podporni steber skupnosti, saj starejšim omogočajo ohranjanje samostojnosti, socialne vključenosti in dobrega duševnega zdravja ter pomembno prispevajo k preprečevanju socialne izolacije.

Članom, ki se zaradi različnih vzrokov niso odločili za obiskovanje prostorov DCA, smo omogočili udeležbo nekaterih aktivnosti preko spletnih aplikacij ter vadbe na prostem.

V letu 2025 se je v program Dnevnih centrov aktivnosti (DCA) vključilo skupno **1.986** različnih članov, pri čemer smo v povprečju mesečno beležili 1.017 aktivnih članov. Obisk DCA-jev sicer še ne dosega ravni iz obdobja pred epidemijo covid-19, vendar podatki kažejo na postopen in stabilen porast obiska. V centre se vključujejo novi člani, hkrati pa se vanje vračajo tudi posamezniki, ki so DCA-je obiskovali že v preteklosti.

Kljub izzivom zadnjih let program še vedno pomembno prispeva k spodbujanju aktivnega staranja in vseživljenjskega učenja ter dosega širok krog starejših občank in občanov Mestne občine Ljubljana. Največji obisk centri beležijo v obdobju med oktobrom in majem, pri čemer je november najbolj obiskan mesec v letu.

Obiskanost posameznih centrov se razlikuje predvsem zaradi objektivnih dejavnikov, kot so velikost prostorov, prostorske zmogljivosti ter lokacija in dostopnost posameznega centra. Povprečno posamezen center dnevno obišče približno 50 oseb. Večina članov centre obiskuje vsaj dvakrat tedensko, pri čemer v centru v povprečju preživijo okoli dve uri.

Struktura članstva ostaja že več let podobna. 85 % članov predstavljajo ženske, 15 % pa moški, razmerje med spoloma pa se v zadnjih letih bistveno ne spreminja. Povprečna starost članov je 70 let – pri ženskah 67 let, pri moških pa 72 let. Posebej velja izpostaviti, da je v program vključenih več kot 214 članov, starejših od 80 let, med njimi pa je 10 članov, starejših od 90 let, kar dodatno potrjuje pomen in dostopnost programa tudi za najstarejše občane.

V letu 2025 so se člani lahko vključili v 86 različnih aktivnosti, ki jih delimo v šest različnih sklopov:

- **gibalne aktivnosti (129 skupin),**
- **sprostitutvene delavnice (56 skupin),**
- **delavnice vseživljenjskega učenja (92 skupin),**
- **delavnice s področja kulture in umetnosti (43 skupin),**
- **pristočasne aktivnosti (25 skupin) in**
- **aktivnosti v naravi (8 skupin).**

Raznolikost tem in vsebin odraža odzivnost programa na aktualne potrebe starejših ter njihovo zanimanje za zdravje, kulturo, sodobne tehnologije in osebno rast.

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: računalniška delavnica, barvanje belokranjskih velikonočnih jajc, izmenjava rastlin, potopisna predavanja, varna prodaja nepremičnin, predstavitev in razstava gob, čustvena koda, delavnica božičnih zvezd in venčkov, varnost starejših (predavanje policije), ekološko vrtnarjenje, predavanje o dnevni metuljih, finančno opismenjevanje, predavanje o hrbtenici, zakon o dolgotrajni oskrbi, Neandertalčeva piščal, preprečevanje raka na sečilih, demenca, povezovalna komunikacija, vpliv čustev na naše zdravje, zelišča, izdelava kadil iz žajblja, predstavitev biofotonskega zdravilstva, uporabni ChatGPT, varnost v prometu za kolesarje, samoobramba, konoplja, restavracija, ... Organizirali smo več kot 45 pohodniških izletov in kolesarskih tur po Ljubljani in bližnji okolici. Poleg tega pa smo organizirali številne vodene ogledne po Ljubljani in drugih krajih po Sloveniji. Junija in septembra smo organizirali letovanje članov DCA. 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). Letovanja in izleti so pomembno prispevali k izboljšanju psihofizičnega počutja udeležencev ter krepitvi medsebojnih odnosov in občutka skupnosti.

Sodelovanje z lokalno skupnostjo predstavlja eno ključnih dodanih vrednosti programa DCA, saj omogoča preplet strokovnega znanja, prostovoljstva in aktivnega državljanstva starejših. Z društvi, organizacijami in javnimi zvidi sodelujemo v obliki srečanj, izobraževanj in javnih nastopov. V sodelovanju z Mestno občino Ljubljana smo okrasili 4 božična drevesca iz pobarvanih pokrovcov. Zelo dobro sodelujemo z Zdravstvenim domom Ljubljana. Njihovi strokovnjaki (fizioterapevti, delovni terapevti, med. sestre, psihologi) so v centrih pripravili predavanja in delavnice (stres, presejalno testiranje, zdravi odnosi, prehrana, skrb pred padci, test hoje in pripravljenosti, vadbe za ravnotežje, vaje za raztezanje, meritve za zdravje,...). V sodelovanju z CDA Koper in TOTI DCA Maribor smo v DCA Zalog organizirali tradicionalno kulturno srečanje.

Praznovali smo dvajset let delovanja programa DCA v Cankarjevem domu, kjer smo imeli pester in zanimiv kulturni program. 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. V Mestni hiši smo v decembru imeli tudi razstavo slikarjev DCA »Narava okoli nas«. Sodelovali smo pri dogodku Dan za spremembe, 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 četrtimi 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, Centrom za krepitev zdravja, Policijo, Društvom Kraken, knjižnicami, Narodnim muzejem Slovenije, Lions klubom, Spominčico, Četrtnim mladinskim centrom, Mladinskim središčem Vič, Mladimi zmaji Golovec 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 2025 je z nami sodelovalo **196**, od tega 158 žensk (81 %) in 38 moških (19 %). Skupaj so opravili **15.202 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 upokoencev, kar našemu programu daje dodano vrednost. Z mlajšimi prostovoljci v programu krepimo medgeneracijsko sodelovanje. V letu 2025 smo organizirali srečanje s prostovoljci, tematsko izobraževanje in piknik. Prostovoljstvo predstavlja hrbtenico delovanja DCA-jev in pomemben vir socialnega kapitala programa.

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 2137 naročnikov, ki redno prejemajo naša obvestila. Redna in ažurna komunikacija pomembno prispeva k večji vključenosti članov ter k transparentnosti in prepoznavnosti programa v širši javnosti.

Program DCA je z leti postal učna baza študentom Fakultete za socialno delo, Filozofske fakultete (smer andragogika in pedagogika, etnologija), 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 2025 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 dvajsetih letih postal nepogrešljiv na področju socialnovarstvenih programov za starejše. Dnevni centri aktivnosti za starejše tako niso le prostor izvajanja dejavnosti, temveč prostor odnosov, učenja in medsebojne podpore, ki pomembno prispeva h kakovostnemu staranju v Mestni občini Ljubljana.

Ljubljana, 6. februar 2026

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