



DNEVNI CENTRI AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE (DCA) LJUBLJANA - aktivno in zdravo staranje

Program sofinancirata Mestna občina Ljubljana in
Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

Mestna občina Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

Katja Krivec, univ. dipl. soc. del.
strokovna vodja programa DCA
NIJZ, „Dolgotrajna oskrba“, 27. novembra 2017



POSLANSTVO DCA

Starejšim nuditi možnost aktivnega staranja, vseživljenjskega učenja, medgeneracijskega sodelovanja in druženja ter spodbujanje prostovoljstva.



✓ Zakaj je gibanje pomembno?

Z upadanjem telesne in duševne kondicije se povečujeta izključenost in osamljenost. Z rednim gibanjem vzdržujemo stopnjo telesnih sposobnosti.

✓ Zakaj je pomembno vseživljenjsko učenje?

Vzdržujemo stopnjo kognitivnih sposobnosti. Dokazano je, da se možganske celice obnavljajo, sicer počasneje, a ne same po sebi.

✓ Zakaj medgeneracijsko sodelovanje?

Prenos znanj in izkušenj iz starejše na mlajšo generacijo in obratno.

✓ Zakaj je pomembna socialna mreža oz. druženje?

Socialna izključenost, pogosta spremljevalka upokojitve in staranja, lahko povzroči telesno in duševno nedejavnost.



VREDNOTE DCA

DCA se osredotoča na starejšega človeka in njegovo najbližje okolje ne glede na njegov socialni, ekonomski in pravni status, spol, raso, veroizpoved, izobrazbo, invalidnost ali spolno usmerjenost.



VREDNOTE DCA

❖ ZDRAVJE

❖ GIBANJE

❖ PRIJATELJSTVO

❖ PROSTOVOLJSTVO

❖ SOLIDARNOST



DOLGOROČNEJŠI CILJI KONCEPTA DCA-JEV

- ▶ omogočiti starejšim aktivno staranje, preprečevati izoliranost in spodbujati vključenost v mrežo socialnih odnosov = **SOACIALNO VKLJUČEVANJE**
- ▶ omogočati podaljševanje življenja v privajenem domačem okolju in preprečevati nepotreben pritisk na institucionalno varstvo in oskrbo = **OHRANJANJE SAMOSTOJNOSTI**
- ▶ aktivirati starejše kot vir pomoči, samopomoči in prostovoljstva

Dnevni centri aktivnosti za starejše (DCA)



na eni strani preprečujejo
izključenost starejših

na drugi pa izkoriščajo
podaljšano vitalnost
uporabnikov za aktivnosti,
oblike samopomoči ter
medsebojno pomoč in
podporo



POSEBNOST PROGRAMA DCA

▶ SAMOODLOČANJE ČLANOV

Uporabniki lahko program vseskozi prilagajajo lastnim potrebam in zanimanjem.

OZ.

▶ PARTICIPATORNA METODA

se opira na potrebe, želje in težnje, ki jih izražajo sami uporabniki, hkrati pa omogoča, da ob podpori strokovnih delavcev programske sklope oziroma aktivnosti uporabniki večinoma tudi sami izvajajo - kot prostovoljci.



POSEBNOST PROGRAMA DCA

Člani niso le uporabniki programa temveč so soustvarjalci.



DCA LJUBLJANA - 7 LOKACIJ

- DCA POVŠETOVA (Moste)
- DCA PUHOVA (Bežigrad)
- DCA GOSPOSVETSKA (Center)
 - DCA TRŽAŠKA (Vič)
- DCA KUNAVERJEVA (Dravljje)
 - DCA RUDNIK
 - DCA ZALOG

UPORABNIKI - ČLANI DCA

- ❑ Starejši, ki se v program vključujejo na podlagi lastnih interesov.
- ❑ Program je medgeneracijski zato se vanj lahko vključi kdorkoli, upokožitev ni pogoj za članstvo.
 - ❑ Program ima »nizek prag dostopnosti«.
 - ❑ Vključitev omogočimo vsakomur.

UPORABNIKI - ČLANI DCA LJUBLJANA

1600 različnih
članov (ocena)

87 % članov DCA
predstavljajo
ženske, 13 % je
moških.

Povprečna
starost članov
DCA je bila v
letu 2016 67 let.



AKTIVNOSTI

več kot 70 različnih
brezplačnih
aktivnosti

550 ur aktivnosti na
teden (ocena)

Predavanja,
delavnice,
predstavitve

Kulturne proslave
ter praznovanja
različnih praznikov

AKTIVNOSTI

- ❖ 1. **Redne gibalne aktivnosti:** telovadba (klasična, 1000 gibov, za ravnotežje, proti osteoporozi, za hrbtenico, plesna), pilates, tai chi, bothmer gimnastika, jorobika, tibetanske vaje, namizni tenis.

- ❖ 2. **Sprostitvene delavnice ter skrb za telo in duha:** joga (tradicionalna, dihalna, dinamična, kundalini, smeha, obraza, z barvo...), chi gong, sprostitvene delavnice - tehnike sproščanja, plesi v krogu, EFT - tapkanje, meditacija, meditacija čuječnosti, delavnica »Body balance«, Shen Zhen Gong, pogovorne skupine (osebnostna rast, pogovori o sreči,...), refleksno masaža stopal, masaža hrbta, delavnica o zdravi prehrani.

- ❖ 3. **Vseživljenjsko učenje:** vaje za urjenje spomina in logike, urjenje spomina v gibanju, besedne igre, angleščina, nemščina, italijanščina, francoščina, španščina, ruščina, grščina, latinščina, arabščina, računalništvo, digitalna fotografija, literarno debatni krožek, slovenščina in književnost, zgodovina, umetnostna zgodovina, geografija, psihologija, astronomija, kaligrafija, uporaba pametnega telefona, veščine uspešne komunikacije in medosebne rasti, astrologija.



AKTIVNOSTI

- ❖ 4. **Kultura in umetnost**: petje (ljudsko, zborovsko), ples (družabni, trebušni, skupinski, irski, slovenski ljudski, ciganski, s hula obroči, solo plesi v latino ritmih...), ustvarjalne delavnice, oblikovanje z glino, risanje mandal, oblikovanje fraktalov, ročna dela (pletenje, kvačkanje, šivanje, klekljanje,...), slikarstvo, likovna delavnica, delavnica o modi, stilu in lepoti, dramski krožek.
- ❖ 5. **Prostočasne aktivnosti**: družabne igre, šah, kartanje, pikado, čitalnica (dnevno časopisje, revije), knjižnica.
- ❖ 6. **Aktivnosti v naravi**: pohodništvo, nordijska hoja, kolesarjenje, tenis, balinanje.



AKTIVNOSTI

- ❖ 7. Predavanja in izobraževanja
- ❖ 8. Sodelovanje z lokalno skupnostjo: skupne delavnice in srečanja z društvi, NVO-ji, javnimi institucijami,...
- ❖ 9. Medgeneracijsko sodelovanje: skupne delavnice in srečanja z vrtci, osnovnimi in srednjimi šolami ter mladinskimi centri,...



DODANA VREDNOST PROGRAMA DCA

Prostočasne
aktivnosti in
druženje.

Širjenje
socialne
mreže.



PROSTOVOLJCI DCA LJUBLJANA

1

vse aktivnosti
vodijo prostovoljci

2

246 v letu 2016
(208 žensk in 38
moških)

3

Skupaj so opravili
okoli 17.000 ur
prostovoljskega
dela.

4

Številni
prostovoljci so
aktivni več kot 5
let, nekateri celo
več kot 10 let.



PROSTOVOLJCI DCA LJUBLJANA

- ❖ 51 % upokojencev
- ❖ 23 % študentov
- ❖ 15 % delovno aktivni
- ❖ 11 % brezposelnih oz. prvih iskalcev zaposlitve



PROSTOVOLJCI DCA LJUBLJANA

90 odstotkov prostovoljcev
s statusom upokojenca je
hkrati uporabnikov
programa DCA
(participatorna metoda)

S številom tovrstnih centrov narašča tudi osveščенost, da je večina starejših še vedno relativno zdravih ter aktivnosti in vseživljenjskega učenja željnih posameznikov, ki so svoje znanje pripravljени deliti z drugimi in na ta način prispevati svoj delež družbi.

Hvala za vašo pozornost!