

2022

# Razvojni občinski model za medgeneracijsko podporo

*s poudarkom na vzgoji mladih prostovoljcev v OŠ*



Martina Ozimek

Zavod Oreli, Kamnik, 2022

Kolofon:

- Vrsta publikacije: elektronska publikacija
- Naslov in podnaslov: Razvojni občinski model za medgeneracijsko podporo s poudarkom na vzgoji mladih prostovoljcev v OŠ
- Avtorica: Martina Ozimek, mag. družb. inf.
- Leto izdaje: 2022
- Jezik: slovenski
- Država: Slovenija
- Založnik in kraj: Zavod Oreli, Kamnik
- Publikacija izdana tudi z javnimi sredstvi: Občina Kamnik
- Spletna lokacija publikacije: <https://www.kamnik-starejsi.si/>

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v  
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 130433027

ISBN 978-961-96066-0-5 (PDF)

## Vsebina

|   |    |
|---|----|
| Varuh človekovih pravic, Peter Svetina .....  | 4  |
| Uvodna beseda Zavoda Oreli .....  | 6  |
| 1 Aktivna, kakovostna in varna starost .....  | 7  |
| 1.1 Kaj lahko storimo sami? .....   | 7  |
| 1.2 Kaj lahko stori širša družba za starejše? .....                                       | 9  |
| 2 Prostovoljstvo .....  | 10 |
| 2.1 Kaj je prostovoljstvo in zakaj je pomembno? .....                                     | 10 |
| 2.2 Prostovoljstvo v različnih obdobjih starosti .....                                    | 12 |
| 2.3 Izobraževanje prostovoljcev in potrebna znanja .....                                  | 13 |
| 2.4 Način grajenja prostovoljskih skupin in vzdrževanje prostovoljskih mrež .....         | 16 |
| 2.5 Projektno vodenje: organizacija, obveščanje in promocija aktivnosti za starejše ..... | 18 |
| 2.5.1 Praktični primeri .....   | 20 |
| 3 Prostovoljstvo v osnovni šoli .....   | 23 |
| 3.1 Metoda OZIMEK: odprto za inovativno medgeneracijsko edukacijo s komunikacijo .....    | 24 |
| 3.2 Program vzgoje in izobraževanja za prostovoljstvo .....                               | 24 |
| 3.3 Motivacija učencev .....  | 25 |
| 3.4 Dejavnosti .....  | 26 |
| 3.5 Izobraževanje mentorjev .....   | 30 |
| 3.5.1 Program Usposabljanje za voditelja inovativne skupine mladih prostovoljcev .....    | 32 |
| 4. Pomembne vsebine .....   | 35 |
| 4.1 Skrb za zdravje in zdrav življenjski slog .....                                       | 35 |
| 4.2 Kvalitetni bivalni pogoji in ureditev stanovanja za starejše .....                    | 36 |
| 4.3 Kdaj je primeren čas za sprejem v DSO .....   | 40 |
| 4.4. Demenca – najpogostejša bolezen v starosti .....                                     | 41 |
| 4.5 Možganska kap .....   | 43 |

|   |    |
|---|----|
| 5 Medgeneracijsko sodelovanje kot podpora kvalitetni starosti .....                                       | 45 |
| 5.1 Razvoj družbe in soodvisnost in soodgovornost organizacij .....                                       | 45 |
| 5.2 Medgeneracijska izobraževanja .....   | 46 |
| 6 Celovit model za reševanje potreb starejših v občini .....  | 48 |
| 6.1 Celovit model v sedmih korakih .....  | 49 |
| 6.1.1. KORAK 1: Spremljanje demografije in potreb starejših prebivalcev v občini.....                     | 50 |
| 6.1.2 KORAK 2: Vzgoja prostovoljcev in vzpostavitev občinske mreže prostovoljcev za pomoč starejšim ..... | 50 |
| 6.1.3 KORAK 3: Vzpostavitev informacijske točke.....  | 51 |
| 6.1.4 KORAK 4: Vzpostavitev svetovalne pisarne za starejše .....  | 53 |
| 6.1.5 KORAK 5: Vzpostavitev podpornih modulov: Prostovoljec, Mnenja in Veronika .....                     | 55 |
| 6.1.6 KORAK 6: Koordinacija institucij v občini.....  | 56 |
| 6.1.7 KORAK 7: Izobraževanja in prenos znanja (moduli izobraževanja, zgibanke) .....                      | 56 |
| LITERATURA.....   | 59 |

## Varuh človekovih pravic, Peter Svetina

Spoštovana bralka,

spoštovani bralec,

vsak od nas bo, če bomo imeli srečo, prišel do jeseni svojega življenja. Do obdobja, ko bomo svojo aktivno poklicno pot lahko nadaljevali tudi v aktivni starosti. Preživljanje celotnega življenjskega obdobja sooblikujemo in se, razen v otroštvu, zavestno odločamo o korakih in potezah, ki jih bomo storili ob zavedanju, da bomo nosili posledice svojih odločitev. Tako pozitivne, kot negativne.



Zakaj bi v starosti moralo biti drugače?

O vprašanju ureditve dolgotrajne oskrbe razpravljamo že 20 let. To je nedopustno dolgo. V tem času smo dopustili, da se pod izgovorom, da je sedaj že sprejeti zakon o dolgotrajni oskrbi pred vrati, niso spreminjali in modernizirali koncepti skrbi za starejše. Ubadali smo se - in se še - z zastarelimi standardi in normativi v socialnem varstvu. Čakali smo in mislili, da bo prav vse rešil zakon o dolgotrajni oskrbi, ki po našem mnenju v premajhni meri zagotavlja človekove pravice starejših, zato smo pristojne že večkrat pozvali, da naj ugotovljene pomanjkljivosti čim prej odpravijo, če je potrebno tudi s spremembami zakona. Že sedaj pa se lahko spomnimo na naše osnovne naloge: da starostnikom tukaj in zdaj zagotovimo kakovostno preživljanje starosti ter varno in dostojno oskrbo, ki daje prednost individualni podpori, a hkrati spodbuja polno vključevanje starejših v skupnost. Dostopen, učinkovit in finančno vzdržen sistem dolgotrajne oskrbe, ki bo temeljil na socialni pravičnosti in medgeneracijski solidarnosti je zagotovo smer, ki jo moramo zasledovati. Zavedati se namreč moramo, da se ne le podaljšuje pričakovano trajanje življenja in da se tem povečuje število ljudi, ki bodo potrebovali storitve dolgotrajne oskrbe, temveč, da se sočasno zmanjšuje tudi delež delovno aktivnih, torej tistih, na katerih temelji izvajanje teh storitev.

Vsi si želimo, da bi bili obravnavani dostojanstveno, mar ne? Če bi šteli, kolikokrat sem to besedo uporabil kot človek in kot varuh človekovih pravic, bi ugotovili, da skoraj v vsakem pogovoru, razpravi ali zapisu. Dostojanstvo ni nekaj imaginarnega, pač pa je temeljna vrednota demokratične in pravne države. Pogosto zato poudarim, da temeljijo človekove pravice na dostojanstvu. Na dostojanstvu vsakega človeka, a žal mnogokrat s sodelavkami in sodelavci pri Varuhu človekovih pravic Republike Slovenije ugotavljamo, da kot skupnost, družba in država na nekatere skupine ljudi pozabljamo. Starejši so gotovo ena izmed bolj ranljivih skupin, ki jih spregledamo, preslišimo in o njih odločamo ne da bi jih povprašali za njihove želje, mnenja ali potrebe.

Skrb zanje je naša skupna odgovornost. Še več, menim, da je sodelovanje med generacijami ključ za strpno in uspešno družbo. Tu pa nima pomembne vloge le država in njene institucije, pač pa imamo škarje in platno v rokah vsi - akterji na lokalni ravni, ki imajo neposreden stik z ljudmi in njihovimi potrebami, pa tudi nevladni sektor in prostovoljske organizacije, ki ste neke vrste prevodnik njihovih

potreb. Skupaj imamo nalogo, da življenje v družbi oblikujemo tako, da ima najšibkejši člen v njem svoje mesto, brez strahu za jutri.

Vzajemnost in solidarnost krepi socialno kohezivnost družbe, zgodbe, ki jih pišete v Zavodu Oreli pa so izvrsten primer iskrenega sodelovanja in povezovanja. Hvala, da s svojim delovanjem dvigujete zavedanje o pomenu življenja v sožitju, prispevate k ozaveščanju in ste s svojim inovativnim in celovitem modelu za starejše, podprtem z najnovejšimi rešitvami IKT, izobraževanju, razvoju prostovoljskih skupin in medgeneracijskim sodelovanjem, zgled za mnoge.

Hvala, ker razumete, kaj pomeni biti človek človeku. S tem ste pomemben del v mozaiku zgodb, ki prispevajo k temu, da sta v ospredju človek in njegovo dostojanstvo. In to je bistvo ne le človekovih pravic, pač pa življenja nasploh.

**Peter Svetina,**  
**varuh človekovih pravic**

## Uvodna beseda Zavoda Oreli

Zavod Oreli se s svojim delovanjem neposredno odziva na potrebe današnje starajoče družbe, pristop je v slovenskem okolju unikaten, vendar pa je podprt z vrsto dobrih praks iz tujine in se nenazadnje učinkovito odziva in prilagaja novim nastajajočim potrebam. Zato želimo naše metode dela in izkušnje iz prakse strniti v pregledno brošuro, kjer bo bralec našel odgovore na vprašanja in dileme, s katerimi se sooča ob delu s (prostovoljskim) projektnim delom.

Na začetku brošure bomo najprej predstavili delo Zavoda, kaj so najpogostejša vprašanja in skrbi starejših in nekaj odzivov na naše delo, ki potrjujejo, da so metode in način dela tudi odraz realnih potreb družbe. Nadaljevali bomo z vsebinami o pripravi na kvalitetno starost – trdno zagovarjamo, da se moramo na starost začeti pripravljati še v svojih (delovno) aktivnih letih življenja. Naslednje poglavje je po eni strani metodološko obarvano in sistematično razčlenjuje ter utemeljuje razloge za nujnost medgeneracijskega delovanja, po drugi strani pa izredno konkretno naslavlja najbolj pereče tematike. Vse bo podkrepjeno z metodami, ki so plod večletnih izkušenj s terena. Na tem mestu bodo umeščene vsebinsko bogati poudarki (o demenci, financah, nepremičninah, zdravem življenjskem slogu ipd.), za katere smo opazili, da so tudi odgovor na najpogostejša vprašanja v svetovalni pisarni. Razčlenili bomo tudi prostovoljstvo: prostovoljsko delo, vodenje projektov, specifična znanja in veščine. Posebno pozornost bomo posvetili prostovoljstvu v osnovni šoli, vpletli medgeneracijsko sodelovanje in temeljito predstavili naš model pomoči starejših v sedmih korakih.

Upamo, da bo brošura koristno prispevala k vašemu aktivnemu udejstvovanju.

Martina Ozimek,

Direktorica Zavoda Oreli



## 1 Aktivna, kakovostna in varna starost

Ko postajamo starejši, imamo vedno več življenjskih izkušenj, fizične moči pa nam z vsakim letom bolj usihajo. Postajamo počasnejši in vedno bolj ranljivi, procesi družbenega dogajanja in tehnološki razvoj sta povzročila, da smo ljudje med seboj vedno bolj odtujeni. Zahodni sistem civilizacije je v ospredje prinesel skrb za materialne dobrine ter merjenje uspešnosti po obsegu in uspešnosti produkcije. Na drugi strani pa družba išče nove modele za zagotavljanje kakovostne in varne starosti. Starost je še vedno stigmatizirana, le počasi poteka proces zavedanja in odpravljanje tega negativnega prizvoka. Človek, ki je star, ima običajno veliko dragocenih izkušenj in še vedno opravlja vrsto del doma, poleg tega npr. pomaga mladim družinam z varstvom otrok, je aktiven v društvih itd. To, da ni več vključen v redno delo v družbi, ne pomeni, da lahko pozabimo ceniti delo, ki ga je opravil, in delo, ki ga opravlja sedaj.

**Za lepo sožitje med ljudmi ni potrebno biti popoln. Ljudi imamo radi takšne, kakršni s(m)o; drugačnih sploh ni. Če so vse tri generacije med seboj tesno povezane, je mladost varno - lepa, so srednja leta mirno – rodovitna, starost pa spokojno - bogata.** (Inštitut Antona Trstenjaka, citat iz zbirke »Za kakovostno staranje in sožitje med generacijami«)

Ko nastopi prvi dan upokojitve, se nam življenje spremeni. Izstopili smo iz aktivnega delovnega razmerja. Otroci so odrasli in živijo svoj življenjski slog. Pojavita se lahko pesimizem in vprašanje: »Nas družba še potrebuje ali smo le še strošek in breme?«.

**Pesimizem lahko preženemo, če smo o svoji starosti razmišljali, smo se nanjo pripravljali in imamo pripravljen svoj lastni osebni projekt »Kakovostna in varna starost«.** Če smo bili aktivni npr. v športu po tridesetem letu, se nam znaki staranja pojavijo tudi od 10 do 15 let kasneje. Obdobje staranja je lahko najlepši čas našega življenja, ko opazujemo sadove življenja ter najdemo mir v sebi. Nastopi čas, ko lahko izpolnimo svoje želje in se lotimo aktivnosti, za katere prej ni bilo časa zaradi različnih obremenitev.

### 1.1 Kaj lahko storimo sami?

Najprej se moramo soočiti s staranjem in ga sprejeti kot del svoje življenjske poti. Naše zdravje postaja s staranjem vse bolj občutljivo, zato moramo ostati čim dlje v fizični in v psihični kondiciji. To pomeni živeti zdrav način življenja z veliko gibanja, zdravega prehranjevanja in počitka. Zelo pomembno je tudi, da smo aktivno vključeni v socialno mrežo družbe, prijateljev in družine. Večina starejših, ki prosijo za pomoč v naši pisarni, občuti osamljenost. Biti aktiven v družbi pomeni biti vključen v delo na področju, ki smo ga opravljali v svojem poklicu (seveda v omejenem obsegu), razvijati lastne konjičke, pri čemer



se srečujemo z ljubitelji istega področja, vključevati se v različna društva, sodelovati pri izvajanju samopomoči med starejšimi ter tako opravljati koristno delo in imeti družbo. Izjemno pomemben vidik je želja po izobraževanju tudi v starosti, saj tako krepimo svoje miselne aktivnosti, razvijamo nove spretnosti in veščine, se učimo uporabljati različne pripomočke, ki nam omogočajo udobnejšo in varno starost.

Znati ravnati s svojim premoženjem (nepremičninami in drugimi prihranki), tako da nam v polnosti služijo in nas ne obremenjujejo čustveno ali stroškovno preko mere, je prav tako pomembno za mirno preživljanje starosti. Zato je ključnega pomena, da smo že predhodno pripravili svoj načrt »aktivne in varne« starosti, ki upošteva naše želje in možnosti.

**Primer aktivnosti v lokalnem okolju:** Zavod Oreli organizira za uporabnike – starejše praznovanje rojstnega dne – prostovoljci se zberemo in obiščemo starejšega gospoda, ki praznuje rojstni dan – fotografije so posnete ob praznovanju Manfredovega rojstnega dne, njegova žena Darinka je več let vodila našo skupino Pogovori v nemščini. Ob izidu te knjige sta oba že pokojna. Spominjamo se ju z veliko ljubezni.



*Slike 3,4,5: Praznovanje Manfredovega rojstnega dne, organiziral Zavod Oreli.*

## 1.2 Kaj lahko stori širša družba za starejše?

Če poenostavimo, naše okolje in družbo predstavljata naša država in občina, v kateri živimo. Država mora omogočati ustrezne krovne rešitve pokojninske, zdravstvene, delovne, nepremičninske in druge zakonodaje.

Glavna naloga države na tem področju je obvladovanje povečanih stroškov za zdravstvene storitve in dolgotrajno oskrbo. Ključna bo sistemska ureditev financiranja in sprejem več novih zakonov, med katerimi bosta poleg sistemske pokojninske zakonodaje najpomembnejša še tista dva, ki bosta zagotavljala stabilno financiranje stroškov zdravstvenih storitev za starejše in stroškov dolgotrajne oskrbe. Prav tako je pomembno razvijanje varnih, sistemskih bančnih in zavarovalniških storitev (npr. »varna« obratna hipoteka). Ključna je tudi podporna zakonodaja za opravljanje občasnega dela, posebno za tiste starejše, ki jim prihodki (pokojnina) ne zadostujejo za mesečno preživljanje.

Cilj naše družbe mora biti razvoj pozitivnega odnosa do starejših in odprava stigmatizacije starosti v družbi. Pomembno je, da so naše aktivnosti usmerjene v premoščanje vrzeli med mladimi in starimi in za opozarjanje javnosti na številne pozitivne sadove, ki nam jih dajejo naši starejši državljani. Vzporedno z izpostavljanjem problemov in bremen je potrebno vsaj enakovredno poudarjati tudi delo, ki ga vsakodnevno opravljajo starejše osebe. Potrebno si je zastaviti konkretne cilje za spodbujanje aktivnejše vloge starejših v družbi.

### **Slovenska družba mora narediti še veliko korakov za prijaznejše okolje starejši populaciji.**

Stanje v Sloveniji ponazarja naslednji primer: slovenski par se je želel po upokojitvi na Nizozemskem vrniti nazaj v Slovenijo in starost preživeti v domačem okolju. Ko sta prispela v Slovenijo, sta bila na začetku vesela, saj sta se po dolgem času vrnila domov. Sčasoma pa sta ugotovila, da je nivo podpornih servisnih storitev za starejše pri nas neprimerljivo nižji kot tam, možnosti za varno in aktivno preživljanje starosti so izredno omejene, pa tudi družba nima tako urejenega odnosa do starostnikov kot na Nizozemskem. Razočarana sta se odločila, da se vrneta nazaj.

Najpomembnejši operativni del podpore starejšim sloni na občini, saj ukrepi na ravni države ne rešujejo konkretnih problemov občanov.

## 2 Prostovoljstvo

### 2.1 Kaj je prostovoljstvo in zakaj je pomembno?

#### **KAJ je prostovoljstvo?**

Prostovoljstvo je družbeno koristna brezplačna aktivnost posameznikov, ki s svojim delom, znanjem in izkušnjami prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja posameznikov in družbenih skupin ter k razvoju solidarne, humane in enakopravne družbe. Prostovoljstvo krepi medsebojno solidarnost ljudi, spodbuja razvoj človeških zmožnosti in vseživljenjskega učenja, zagotavlja družbeno povezanost in sodelovanje pri reševanju problemov posameznikov in družbe. (2. člen, Zakon o prostovoljstvu, UL RS, št.10/2011)

Etični kodeks organiziranega prostovoljstva predstavlja osnovne napotke dobrega dela v prostovoljstvu, ki naj bi jih upoštevale vse prostovoljske organizacije, ne glede na dejavnost, v katero so prostovoljke in prostovoljci vključeni.

Prostovoljstvo prispeva k večji solidarnosti, povezovanju in vključenosti, spodbujanju aktivnega prebivalstva ter blaženju socialnih stisk, zato naj bi država spodbujala razvoj kakovostnega in organiziranega prostovoljstva, kar v času nenehnih družbenih sprememb omogoča lažje spoprijemanje z aktualnimi družbenimi izzivi tako v lokalni skupnosti kot na nacionalni ravni ter v mednarodnem prostoru.

**Prostovoljstvo vpliva na kakovost življenja** v lokalni skupnosti, podpora organizacijam pa je v največji meri odvisna od tega, koliko občinski sveti in župani prepoznavajo vlogo, pomen in moč prostovoljstva.

#### **ZAKAJ bi nekdo postal/a prostovoljec/prostovoljka?**

Ker prostovoljsko delo prinaša osebni razvoj, pridobivanje različnih kompetenc in izkušenj, notranje zadovoljstvo, grajenje mreže prijateljstev.

Tako tudi začutimo, da smo pomembni drug drugemu. Pridobljene izkušnje pomagajo v življenju nasploh, pri vpisu v šolo, na fakulteto, pri iskanju službe, pri odpiranju lastnega podjetja...

#### **KDO je lahko prostovoljec/prostovoljka?**

Prostovoljec je tisti, ki želi brezplačno pomagati drugim, pri tem pa razvijati svojo osebnost. Prostovoljec je lahko vsak človek, ki si to želi, neodvisno od starosti, poklica ali statusa. Je oseba, ki ji ni vseeno za druge ljudi in je pozitivno naravnana, da s svojim delom in znanjem prispeva k izboljšanju kakovosti življenja.

### **KAKO postati prostovoljec/prostovoljka?**

Najprej je potrebno za to imeti željo. Ker pa želja ni dovolj, priporočamo organizacijo izobraževalnih delavnic. Npr. Zavod Oreli organizira 6-urni brezplačni tečaj, zainteresirani pišejo na: zavod.oreli@gmail.com ali [info@kamnik-starejsi.si](mailto:info@kamnik-starejsi.si) in tako izrazijo svoj interes. S prostovoljcem se sklene pogodba o prostovoljnem delu. Več o izobraževanju v podpoglavju 2.4 *Izobraževanje prostovoljcev in potrebna znanja*.

### **KAKŠNA ZNANJA se pridobi z izobraževanjem za prostovoljno delo?**

Pridobi se osnovna znanja za delo na terenu s starejšimi osebami. Po podpisu pogodbe se lahko začne opravljati obiske na terenu pri starejših na domu oz. po dogovoru glede na specifično potrebo. Vsak prostovoljec hkrati tudi postane del prostovoljske skupine, ki skrbi za stalen pretok informacij, deljenje znanja in izkušenj in splošno razpoloženje prostovoljcev.

Zavod Oreli izvaja prostovoljsko delo na več področjih hkrati (področje družbenega vključevanja, socialnega varstva in prostega časa) in se ukvarja z več ciljnimi skupinami: mladostniki, odraslimi, osebami s posebnimi potrebami in starostniki. Večina naših dejavnosti je usmerjenih k specifični ciljni skupini starostnikov. Mladi prostovoljci so lahko v vlogah organizacije dogodkov in družabništva z uporabniki. Vključujemo jih tudi v soodločanje načina izvajanja dejavnosti in v evalvacije našega dela. Vodstvene in organizacijske vloge jim prepustimo, ko se izkažejo pri vseh procesih manjših projektov.

### **ZAKAJ je prostovoljstvo pomembno za družbo?**

Odgovor povzemamo po dr. Anici Mikuš Kos (Prostovoljno delo v šolstvu – 1999), ki pravi, da prostovoljstvo *»...predstavlja vir človeških energij za pomoč skupinam, s posebnimi potrebami. Prostovoljstvo je eden od najmočnejših izkustvenih možnosti vzgoje mladih za prispevek k razvoju skrbne družbe. Danes tudi razvite in bogate države ne zmorejo s sredstvi in mehanizmi, s katerimi razpolagajo njihove vlade, pokriti številnih in nadvse pomembnih potreb državljanov. Države socialne blaginje, enako kot revne države, iščejo nevladne vire, ki bi omogočali zmanjševanje prikrajšanosti in neenakosti državljanov ter bi hkrati zagotavljali socialno varnost in dobrobit.«* (Mikuš Kos, 199, str. 12)

Prostovoljstvo aktivira veliko človeške energije za skupno dobro. Razvija sočutje in poslušnost za potrebe soljudi. Preganja brezvoljnost in apatijo, ki sta zelo razširjeni v današnji družbi. Povečuje število socialnih stikov in omogoča širjenje kvalitetnih socialnih mrež z intenzivnim prosocialnim učenjem.

Prostovoljstvo prinaša veselje, dobro voljo, nova znanja, izkustva in občutek lastne vrednosti tako izvajalcem – prostovoljcem kot uporabnikom. Vzgoja in izobraževanje mladih sta tesno povezani z izkustvom pozitivnih vrednot – prav preko prostovoljstva je to praktično zagotovljeno.

## 2.2 Prostovoljstvo v različnih obdobjih starosti

Za prostovoljstvo se ljudje odločajo zaradi različnih razlogov, v različnih starostnih obdobjih. Nekateri prostovoljci postanejo, ker želijo zapolniti svoj prosti čas, drugi radi spoznavajo nove ljudi, tretji uživajo ob določenem opravilu. Ne glede na starost in razloge, zakaj se oseba odloči za prostovoljstvo, je potrebno posamezniku prisluhni in skupaj z njim identificirati področja dela, ki bi ga veselila.

Kot koordinatorji prostovoljcev moramo razviti poseben čut in poslušnost za ljudi in vzeti v obzir tudi to, v katerem starostnem obdobju je prostovoljec. Ključna beseda pri delu s prostovoljci je beseda »**dialog**«, s čimer bomo odkrili posameznikove talente, občutke, dobili vpogled v njegovo razmišljanje in način življenja in tako zagotovili, da bo posameznik ob opravljanju dela užival, mi pa bomo v svoj krog dobili in vzgojili prostovoljca, ki bo odličen v tem kar počne in bo ostal pripaden organizaciji, v kateri deluje.

Tako lahko prek **prostovoljstva v osnovni šoli** spodbudimo razvoj otrokovega socialnega čuta, izboljšamo njegovo veščino poslušanja, strpnosti in vztrajnosti. Otrokom lahko **ponudimo pester nabor prostovoljskih dejavnosti**, prek katerih razvijajo svoje talente, najdejo nove interese in osvojijo druge veščine. V tem starostnem obdobju prek **dialoga**, tako lahko opazujemo, kaj šolskemu prostovoljcu leži, kje se znajde, kaj krepi njegov miselni razvoj in mu predstavlja pozitiven izziv. Pazimo, da prostovoljske aktivnosti zasedajo zgolj in samo toliko časa, da ne ovirajo drugih (šolskih) aktivnosti in predvsem, da otroka **ne frustrirajo** – le tako bomo vzgojili prostovoljca, ki bo prostovoljske vrednote ponotranjil in svoje družbeno koristno udejstvovanje nadaljeval prek vseh obdobj življenja. Več o tem v poglavju 3. *Prostovoljstvo v osnovni šoli*.

**Srednja (delovno aktivna) generacija** bo prostovoljsko delo opravljala po zaključenih službenih in družinskih obveznostih, prisluhni jim, **česa si želijo početi in opazimo njihove močne točke**. Se želijo razbremeniti in bi uživali na sprehodu in klepetu s starostnikom? Jim ustreza fizična aktivnost in bodo najbolj zadovoljni ob sekanju drv in košnji trate? Ali pa se najbolj samozavestne počutijo pri tem, kar počnejo že v službi – bi morda želeli inštruirati matematiko ali z mladimi govoriti o podjetništvu? Zavedati se moramo, da so predstavniki prostovoljcev delovno aktivne generacije **najbolj obremenjeni**, zato bo verjetno njihovo prostovoljsko delo včasih neredno ali v zadnjem hipu predstavljeno zaradi nepredvidenih obveznosti v službi ali družini. Potrebna je strpnost in velika mera razumevanja.

Pogosto se za prostovoljstvo odločajo tudi starejši, že upokojeni, ki bodo za prostovoljsko delo imeli verjetno tudi **največ časa**, vendar se moramo zavedati **njihovih omejitev**. Bodimo pozorni na njihovo **fizično in psihično zdravje**, v mislih imejmo **občutek za rutino** in usmerjajmo njihove **interese in talente**.

## 2.3 Izobraževanje prostovoljcev in potrebna znanja

Prostovoljci morajo slišati in ozvestiti osnove za dobro komunikacijo, za delo na terenu in se seznaniti z **Etičnim kodeksom prostovoljstva** – to so tako imenovana osnovna znanja prostovoljstva.

Pri tem uporabljamo **metodo »OZIMEK«**, ki je inovativna in ponazarja ključno kompetenco za preboj mladih na polje ustvarjalne samostojnosti. Opišemo jo kot odprtost za inovativno mladostniško in medgeneracijsko edukacijo (celostna vzgoja) s komunikacijo, ki omogoča kvaliteten stik, aktivnost in izbiro med sodelujočimi.

**Povzamemo jo lahko tudi s sedmimi točkami:**

1. Pridi v skupino,
2. učimo se poslušati,
3. spoštujemo prisotnost drugačnih,
4. postanimo odgovorni prijatelji,
5. spoznajmo prostovoljno delo,
6. pomagajmo,
7. učimo se z drugimi.

To ni recept, ki velja za vsakogar; je soustvarjanje trenutkov, ki nastanejo v enkratnem dogajanju med nosilcema/nosilci komunikacije. Spoznano in ustvarjeno po prvem stiku med posamezniki se nadgrajuje in nadaljuje v ožjo in nato v širšo družbo. Mentor mora imeti strokovna znanja na področjih komunikacije, vodenja skupine in socialno občutljivost. V Zavodu Oreli izvajamo tudi izobraževanja za mentorje v osnovnih šolah.

Na podoben način je potrebno izobraziti in vključiti tudi ostale prostovoljce, tako srednjih let kot tudi starejše.

Uvodno izobraževanje izvajamo tri krat po dve uri in je prilagojeno bodočim prostovoljcem glede na starost, izkušnje in želje.



*Slika 6: Medgeneracijska prostovoljska skupina.*

## **Zavod Oreli je pripravil osnovno strukturo in pripravo za uvodno izobraževanje za prostovoljno delo:**

### 1. dan

#### Cilji:

- udeleženci se spoznajo med seboj,
- napišejo, s kakšnimi pričakovanji so prišli,
- naučijo se vzpostaviti prvi stik z uporabnikom,
- naučijo se postaviti osnovna pravila pri srečanju z uporabnikom,
- ozavestijo, da imajo stari ljudje enake potrebe in še kakšno več kot drugi ljudje,
- predstavijo svojo motivacijo za prostovoljno delo,
- spoznajo delo v organizaciji – Zavodu Oreli.

#### Oblika dela:

Sledijo predstavitvi predavatelja oz. mentorja in aktivno sodelujejo v delavnici (prostovoljec – uporabnik).

Pravila za diskusijo - vsakdo pride do besede, vsakdo pove svoje mnenje.

Kaj smo doživeli? Ste lahko vsi sodelovali? Je kdo doživljal frustracije, strahove? Kakšne? Ali ljudje prenesejo svoje frustracije na druge? Ali postanejo bolj ali manj čustveni? Ali znamo ugotoviti, kaj je najpomembnejše pri stiku z drugim človekom? Postavimo točne ure, kdaj se srečujemo in si izmenjamo telefone. Pišemo prostovoljski dnevnik.

Ugotovitve: bodimo optimistični, spoštljivi in komunikativni.

### 2. dan

#### Cilji:

- ponovijo vsebino prvega srečanja (pričakovanja, motivacija, pravila prvega srečanja),
- spoznajo potrebne sposobnosti za delo (načrtovanje, empatija, odgovornost, strahovi),
- katere lastnosti starih ljudi že poznajo (starši, ostareli znanci ...),
- obnovijo svojo motivacijo za prostovoljno delo,
- spoznajo delo v organizaciji,
- mogoče težave na terenu in reševanje le-teh,
- prostovoljski dnevnik, intervizija, supervizija,
- spletna info stran, modul Prostovoljec.

Oblika dela:

Sledijo predstavitvi predavatelja oz. mentorja in aktivno sodelujejo v delavnici (prostovoljec – uporabnik).

Potek:

- Uvod – obnovitev vsebine prvega srečanja, časovna razporeditev
- Pogovor – vsakdo pove svoje želje, strahove, motivacijo;
- Delavnica – razdelijo se po parih in odigrajo srečanja z uporabnikom. Sledi diskusija.
- Ogled spletnih strani – info točka, modul Prostovoljec.

Delavnica 1 – osebna izkaznica prostovoljca:

Zapišite lastnosti in veščine za prostovoljca. Motivacija, ozaveščanje, pristop k skupini, podpis dogovora, odgovornost, zadovoljstvo in potrditev.

Delavnica 2 – značilnosti starih ljudi:

Kakšni so moji starši, opis starega človeka; jaz sam/sama sem stara 92 let – opišem se.

Poročanje – vsakdo pove svoje izkušnje, spoznanja.

Odločitev - izbor dela:

- individualno delo - pomoč mladim, ostarelim, invalidom; po domovih/po institucijah
- zapis v dnevnik in poročilo
- dogovor – pogodba – odnesejo domov, preberejo, podpišejo.

Zavod Oreli: spletna stran, modul Prostovoljec – ogled delovanja IKT za podporo prostovoljcem.

3. dan:

Cilji:

- spoznajo vsebino pogodbe in jo podpišejo,
- se vpišejo v bazo prostovoljcev Zavoda Oreli,
- vadijo delo v modulu Prostovoljec,
- igrajo igre vlog (delo na terenu),
- se dogovorijo za supervizijsko srečanje,
- zaključijo izobraževanje s prejemom potrdila in priponke.



Oblika dela:

Sledijo predstavitvi predavatelja oziroma mentorja in aktivno sodelujejo v aktivnostih.

Potek:

- Uvod – obnovitev vsebine obeh srečanja, časovna razporeditev,
- Pogovor – vsakdo pove svoje misli do sedaj, komentira in podpiše pogodbo,
- Delavnica – razdelijo se po skupinah in se vpišejo v bazo prostovoljcev. Igrajo igre vlog – prostovoljci na terenu,
- Dogovor za supervizijsko srečanje,
- Praznovanje zaključka – slovesna podelitev potrdil o izobraževanju in prejem priponke,
- Ob zaključku izobraževanja skupina sama izbere svoje ime in nekoga, ki skrbi za obveščanje ostalih članov (vodja skupine).

## 2.4 Način grajenja prostovoljskih skupin in vzdrževanje prostovoljskih mrež

Odvisno od velikosti naše organizacije, lahko prostovoljce razdelimo v več različnih skupin. Organiziramo jih lahko na mnogo načinov, pomembno pa je, da se **z njimi srečujemo redno in tako spremljamo njihovo delo** pa tudi potrebe prebivalstva oz. ljudi, ki jim naši prostovoljci pomagajo. Prostovoljci bodo morda našo podporo in nasvet potrebovali nemudoma – izven časovnega okvirja naših skupinskih srečanj, zato bodimo na voljo za hitre nasvete po telefonu.

Prva od možnosti je, da prostovoljce razdelimo **v skupine podobnih/ enakih dejavnosti** – npr. skupina prostovoljcev za pomoč na domu, skupina prostovoljcev za nudenje učne pomoči, za spodbujanje podjetništva. Na ta način bomo dosegli, da so skupine homogene v smislu tematike dela in izzivih s katerimi se srečujejo. Na srečanjih skupin si bodo prostovoljci lahko izmenjali uporabne nasvete za soočanje z izzivi, ki jim jih njihovo delo postavlja, tako bomo tudi zaznali, kakšno izobraževanje in kakšne spodbude prostovoljci potrebujejo. Ker smo skupino organizirali po področju dela, bomo imeli v njej različne starostne skupine prostovoljcev, kar posledično spodbuja medgeneracijski dialog in odstira različne (starostno specifične) načine soočanja z izzivi.



*Slika 7: Srečanje medgeneracijske skupine prostovoljcev v letu 2022.*

Skupine lahko organiziramo **tudi po starosti** in tako premostimo začetno zadržanost, ki bi bila lahko posledica različnih generacij. Na ta način spodbudimo mreženje različnih interesnih skupin in poznanstev.

Dobrega in zvestega prostovoljca se izobrazi, zato **načrtujemo redna srečanja s prostovoljci vseh skupin**, kjer na kratkih srečanjih predamo znanje tudi s pomočjo drugih predavateljev, morda na druge inovativne načine – z ogledom filma, izletom, obiskom, pogovorno skupino.

Ne pozabimo na pridobivanje povratnih informacij, spremljajmo prostovoljsko delo in spreminjajoče se potrebe, imejmo občutek za prostovoljčevo zasebnost, prosti čas in bodimo pozorni na izgorevanje. Le tako bomo ohranili in vzgojili dolgoletne in zadovoljne prostovoljce.

Pomembno je še, da odkrijemo **najboljši način za komuniciranje s prostovoljskimi skupinami** in s tem vzdržujemo konstanten stik z njimi. Če bodo te starostno homogene, bomo verjetno lažje našli enoten način komunikacije – bomo pošiljali obvestila in novice po pošti? Bo bolje, če komuniciramo preko mobilne aplikacije, ki jo imajo vsi prostovoljci nameščeno? Se bomo raje odločili, da bomo komunicirali prek več različnih kanalov? Ne pozabimo, da se bodo naši prostovoljci počutili vključene in pripadne organizaciji, če bomo poskrbeli, da bodo novice, pobude in obvestila prejeli prav vsi.

## 2.5 Projektno vodenje: organizacija, obveščanje in promocija aktivnosti za starejše

Ko se v okviru organizacije začnemo pogovarjati o pripravi dogodkov in aktivnosti, si moramo najprej postaviti štiri ključna vprašanja in nameniti nekaj svojega časa razmisleku o podrobnostih naših aktivnosti in dela.

- Kaj je namen dogodka/ aktivnosti?
- Kakšni so cilji dogodka/ aktivnosti?
- Komu je dogodek/ aktivnost namenjen? (ciljna publika)
- Na kakšen način bomo cilje uresničili?

**Zakaj?** Želimo si postaviti okvirje delovanja, ki nam bodo zagotovili, da dogodek ali aktivnost ne bo sami sebi namen, želimo pritegniti ustrezno publiko, ki jo bodo naše aktivnosti zanimale in bo pridobljeno znanje lahko koristno uporabila, hkrati pa želimo tudi meriti sebe in svojo lastno uspešnost. Le tako bodo naše aktivnosti in delovanje vedno boljši in res usmerjeni k izpolnjevanju poslanstva organizacije.

Ko govorimo o **namenu** dogodka ali aktivnosti naslavljamo širši razlog, zakaj smo se v prvi vrsti odločili za izvedbo aktivnosti – nameni so lahko različni npr. želimo povečati zavedanje o pomenu zdravega življenjskega sloga, želimo izobraziti novo generacijo prostovoljcev za delo s starejšimi, želimo organizirati pogovorno skupino za izmenjavo nasvetov o domačem pridelovanju zelenjave ipd. Nameni so lahko različni in izražajo našo namero po spremembi, izobraževanju, vzpostavitvi ipd. in uokvirjajo našo aktivnost.

**Cilji se od namena** razlikujejo po tem, da so konkretni in merljivi, usmerjajo naše aktivnosti, po njih pa tudi vemo, ali je bilo naše delovanje uspešno in ali smo uresničili namen. Pri vsaki aktivnosti oz. dogodku si jih zato zastavimo več. Cilji so lahko npr. dogodka se bo udeležilo 5 udeležencev, do 25. novembra bomo na 2500 gospodinjstev poslali vabila, na dogodku bo prisoten 1 predstavnik občine, za organizacijo dogodka bomo nabrali 1500 eur sponzorstev ipd.

Ustrezno **definiranje ciljne publike** nam lahko izdatno olajša nadaljnjo organizacijo dogodka. Čeprav naše aktivnosti namenjamo starejšim, se je potrebno vprašati še več vprašanj in ciljno publiko še bolj definirati. Če organiziramo računalniški tečaj za starejše, se lahko vprašamo, ali želimo nasloviti tiste, ki že imajo predznanje, morda želimo nasloviti tiste, ki računalnika še nimajo in jih bomo motivirali za nakup računalnika ipd. Ciljno publiko lahko definiramo tudi s pomočjo starosti npr. aktivnost je namenjena vsem, ki so starejši od 65, ali pa morda želimo v svoje aktivnosti zajeti tiste, ki bodo v

naslednjem letu zaključili svojo delovno aktivnost. Poglobimo se v potrebe ciljne skupine in njene ključne karakteristike, le tako bomo lahko odlično naslovili potrebe, ki jih imajo.

Zadnje vprašanje – **načini uresničevanja ciljev** – je tudi najbolj konkretno in se tiče konkretnega poteka organizacije našega dogodka/ aktivnosti. V okviru te točke se tako ukvarjamo z naslednjimi vprašanji:

- *Kako bomo dosegli ciljno publiko* in z njo komunicirali o naših aktivnostih – na tem mestu se je pomembno vprašati, kateri mediji so najbolj primerni za komunikacijo s starejšimi. Morda so to radio, oglasi v lokalnem časopisu, fizična vabila v nabiralniku, oglasi v trgovini, plakati pred pošto in banko... Dobra ideja je tudi obveščanje preko društev in organizacij, ki so v stiku z našo ciljno publiko (lokalno društvo diabetikov, društvo upokojencev...). Vprašamo se, kako, na kakšen način bomo najlažje dosegli našo ciljno publiko in se ji najbolj približali, kje se gibljejo, kaj poslušajo, kaj uporabljajo?

- *Prijave na dogodek* – prijave so za organizatorja dobra povratna informacija že med samim dogodkom, na podlagi prijav lahko usmerjamo naše aktivnosti; imamo prijav premalo? Kje lahko dogodek še promoviramo? Kako lahko dosežemo več ljudi? Smo napačno definirali ciljno skupino? Je vsebina dogodka sploh relevantna? Imamo prijav veliko? Je smiselno dogodek izvesti v dveh delih? Potrebujemo večji prostor? Ipd.

- *Kakšna bo oblika dogodka* – bo to pogovorna skupina, bo to sprehod, bo to zgibanka, delavnica? Pomembno je, da se vprašamo, kako bomo vsebino dogodka predstavili na najbolj zanimiv in privlačen način za starejše. Na tem mestu spet ne pozabimo na karakteristike ciljne skupine in to upoštevajmo pri vseh komponentah dogodka – če organiziramo dogodek za sladkorne bolnike, pazimo kakšne prigrizke ponudimo na dogodku; ne pozabimo, da starejši slabše vidijo in slišijo, zato prilagodimo zapiske in prezentacije na dogodku, pazimo tudi na to, da je lokacija dogodka dostopna, po možnosti v pritličju, nekje, kjer je možno parkiranje v neposredni bližini, pomislimo tudi, kako dolgo bo dogodek trajal in kdaj ga organiziramo, ali morda lahko povabimo zanimivega govorca?

- Pripravimo si *časovnico* poteka organizacije in razdelimo delo, srečujemo se na rednih sestankih in poročajmo o napredku. Za organizacijo si vzemimo dovolj časa, promocijske aktivnosti načrtujemo vnaprej in si zagotovimo, da bo naš doseg čim večji.

Na dan dogodka pa ne pozabimo, da organizacijo sestavljamo ljudje, zato bodimo dostopni, prijazni in vljudni. Pred uradnim začetkom aktivnosti predstavimo sebe in nekaj besed namenimo organizaciji, ki jo zastopamo. Goste lahko tudi povabimo k postavljanju vprašanj. Ob zaključku dogodka se ne pozabimo zahvaliti za udeležbo, vse udeležence lahko tudi povabimo k udeležbi na naših naslednjih dogodkih, povemo kje nas lahko najdejo in ostanemo še nekaj minut v prostoru za morebitna vprašanja ali kratek klepet.

## 2.5.1 Praktični primeri

### *Organizacija in izvedba medgeneracijskega srečanja s predavanjem in delavnico Ohranimo duševno zdravje*

Organizirali smo medgeneracijsko srečanje, predavanje in delavnico »**Ohranimo duševno zdravje**«. Organizatorja dogodka sta bila Zavod Oreli in CSD Kamnik – Dnevni center Štacjon. Zanimiva tema je privabila veliko število udeležencev in napolnila predavalnico do zadnjega kotička. Dogodka so se udeležili starejši in mladi prostovoljci, ki so pomagali pri vsebinski podpori pa tudi pri sami organizaciji dogodka.



*Slike 8 do 11: Ohranimo duševno zdravje – utrinki s predavanja in srečanja, ki sta ga pripravila Center za socialno delo Kamnik in Zavod Oreli v letu 2021.*

### *Dan odprtih vrat svetovalne pisarne za starejše*

Dan odprtih vrat svetovalne pisarne za starejše vedno poteka v znamenju povezovanja vseh starostnih skupin prostovoljcev in dobrih praks ter vključitvi ljudi, ki želijo zase in za druge delati dobro.

Na dnevu odprtih vrat svetovalne pisarne za starejše so obiskovalci lahko prepoznali naše delo vzgoje za pozitivne vrednote, predvsem spodbujanje dobrih medsebojnih odnosov, spoštljive komunikacije in promocijo prostovoljnega dela za vse generacije. Naš dan navadno umestimo v sklop dogodkov občinskega praznika. Obenem se pridružimo vseslovenski akciji Dan za spremembe, ki ima vsako leto

izbrano temo, npr. odpravljanje diskriminacije starejših. Program navadno poteka v dopoldnevih, lahko pa tudi ves dan.

Primer izvedenih vsebin v Kamniku: predstavitev kamniškega modela za pomoč starejšim, srečanje in predstavitev kamniških osnovnošolskih prostovoljskih skupin, predstavitev dobrih praks in delavnice: spodbujamo medgeneracijsko prostovoljstvo in odpravljamo diskriminacijo starejših, ozaveščanje o življenju starejših slepih in slabovidnih; ohranimo ljudsko pesem; spoznanja o demenci; polepšajmo zunanji izgled za vse generacije – urejanje frizure in ličenje; za vsako bolezen rož'ca raste; meritve krvnega sladkorja in krvnega tlaka ter svetovanje o zdravi prehrani za starejše; zastoj objemi; kviz o prostovoljstvu; pisanje pozitivnih misli; vpisovali smo v nova izobraževanja/skupine (na primer za prostovoljno delo, pogovorna skupina, likovna skupina); naši prostovoljci so postregli z vodo, kavo, čajem in piškoti.



*Slika 12: Dan odprtih vrat svetovalne pisarne za starejše - obisk župana, Mateja Slaparja.*

#### *Prešeren v Kamniku (pripravili in izvedli prostovoljci srednješolci)*

Ob igri Prešeren v Kamniku so prostovoljci srednješolci izvedli voden ogled Malega gradu in Zapric z muzejem. Pred svetovalno pisarno za starejše smo se zbrali ob 9. uri in po pozdravu vodičke-prostovoljke Patricije odšli na Mali grad. Pričakala sta nas Prešeren in Julija – tokrat v skupnem objemu. Izvedeli smo veliko informacij o Malem gradu, obenem pa spoznali kamniško Veroniko in uživali ob Aninem petju Prešernove pesmi Ob oknu. Zatem smo obiskali grad/dvorec Zaprice, si pogledali tudi

muzej na prostem oz. kajže – najstarejša je iz leta 1793. Zaradi praznovanja kulturnega dne je bil prost vstop tudi v muzej, ki se nahaja v prostorih Zapriškega gradu/dvora. Muzej obsega kar pet zbirk, od arheološke, etnološke do zgodovinske. Medgeneracijsko druženje smo zaključili s skromno pogostitvijo, pogovori in pesmijo ob kitari v svetovalni pisarni.



Sliki 13, 14: Fotografiji z dogodka "Prešeren v Kamniku".

#### *Vodenje skupine starejših z demenco v Domu starejših v Kamniku*

Skupino je vodila naša prostovoljka, ki ima desetletne izkušnje s prostovoljstvom, obenem pa je študentka psihologije. Srečanja so v Domu starejših so potekala vsakih 14 dni po eno uro in pol (90 minut). Cilj srečanj je bil ponuditi aktivno preživljanje prostega časa in druženje osebam z demenco. Skupina je bila aktivna eno leto.

#### *Vodenje skupine starejših za zdrav življenjski slog Marjetice*

Skupino že več let vodi naša starejša prostovoljka, ki poskrbi, da se skupina redno izobražuje o zdravih zeliščih in enkrat na mesec opravi planinski pohod.



Slika 15: Skupina Marjetice ohranja zdrav življenjski slog.

### 3 Prostovoljstvo v osnovni šoli

Na podlagi naših dobrih praks pri uvajanju prostovoljstva v osnovno šolo je prostovoljstvo nekaj **nenadomestljivega pri vzgoji mladih**, saj z organiziranim prostovoljstvom pridobijo ogromno **izkušenj** in **samozavest**, kar mladim še kako pomaga pri izzivih, ki so jih deležni v življenju. Prostovoljstvo **omogoča učenje odgovornosti na podlagi izkustev ob implementiranju lastnih potencialov**. Je tudi ogromen prispevek k boljši in bolj raznoliki skupnosti in kvalitetni družbi v celoti. Prostovoljsko delo otrok in mladostnikov je pomembno zato, ker **krepi solidarnost, omogoča izkustveno učenje odgovornosti in pripomore k občutku lastne vrednosti**.

Neformalno prostovoljstvo poteka zaradi osebnostnih občutkov, da nekomu pomagamo, a se zgodi, da potem hitro preneha. Spontana medčloveška pomoč prinaša veliko dobrih občutkov, **organizirano prostovoljstvo pa poleg tega tudi ozaveščeno, reflektirano, povezano delovanje v dobro drugega**. Če k prostovoljstvu pristopimo strokovno in formalno, potem smo na dobri poti, da tak način participacije posameznikov ohranimo na daljši čas, obenem ga lahko usmerimo v delo skupin in posledično formiramo v socialni kapital lokalnega okolja, v katerem živimo.

Če imamo v osnovni šoli **mentorja**, ki je pripravljen izvajati Prostovoljstvo kot interesno dejavnost, je najpomembnejše, da **vodstvo šole podpira takšno dejavnost**. Mentor pripravi kratek program, kjer navede namen in cilje. Zelo je pomembno, da je sposoben pridobiti učence, ki so motivirani za takšen način dela. Skupaj pripravijo podrobni načrt dela s posameznimi nalogami, aktivnostmi in obveznostmi.

**Na Osnovni šoli Stranje poteka organizirano prostovoljstvo že več kot petnajst let. V nadaljevanju podroben opis primera dobre prakse.**

Skupino 46 mladih osnovnošolcev smo povezali v skupino, do katere čutijo čustveno pripadnost in na srečanjih doživljajo potrditev. Na organiziranih, skupinskih ustvarjalnih delavnicah učencem ponudimo drugačne možnosti izobraževanja in preživljanja prostega časa. Povezali smo mlade (zdrave in mlade s posebnimi potrebami, ki se šolajo v CIRIUS Kamnik) v geografsko določeni lokalni skupnosti (Kamnik z okolico), jim omogočili spoznati nove prijatelje in na zabaven način pridobiti nove izkušnje, znanja in spoznanja, omogočili smo jim tudi individualno prostovoljno delo. Mladi so se srečevali z ostarelimi v instituciji in po domovih. Na ta način smo ostarelim omogočili ponovno vzpostavitev socialnih stikov z 'zunanjim' svetom. Mladim smo ves čas trajanja projekta zagotavljali podporo in intervizijo s strani odrasle strokovne osebe. Projekt je bil neprestano evalviran (skupinska vodena anketa, sociogrami, usmerjeni pogovori, opazovalni listi, spisi oziroma dnevniki). Ob zaključku smo z rezultati inovativnega modela seznanili udeležence, okolje in institucije ter prispevali k teoriji in praksi didaktike vzgoje.



### 3.1 Metoda OZIMEK: odprto za inovativno medgeneracijsko edukacijo s komunikacijo

Opišemo jo kot **odprtost za inovativno mladostniško in medgeneracijsko edukacijo s komunikacijo**, ki omogoča kvaliteten stik, aktivnost in izbiro med sodelujočimi. Povzamemo jo lahko tudi s sedmimi že prej omenjenimi točkami (omenili smo jih v poglavju 2.3):

- pridi v skupino,
- učimo se poslušati,
- spoštujemo prisotnost drugačnih,
- postanimo odgovorni prijatelji,
- spoznajmo prostovoljno delo,
- pomagajmo,
- učimo se z drugimi.

Kot omenjeno to ni recept, ki velja za vsakogar; je soustvarjanje trenutkov, ki nastanejo v enkratnem dogajanju med nosilcema/nosilci komunikacije. Spoznano in ustvarjeno po prvem stiku med posamezniki se nadgrajuje in nadaljuje v ožjo in nato v širšo družbo. Spoznavanje in osebno ozaveščanje vrednot je prispevek k dvigu socialnega in kulturnega kapitala družbe, v kateri smo.

Metoda je uporabna in preizkušena na vseh področjih dela, ustvarjanja, zabave... Ker delujemo kot skupina, delovni tim, se lotimo vsega, kar nam življenje prinese na pot. Predvsem smo močni na področju izobraževanja socialnih veščin, mediacije, vključevanja oseb s posebnimi potrebami, duševnega zdravja, starejših. Metoda je uporabna, ker se prilagaja vključenim osebam in se nadgrajuje s stalnim evalviranjem uspešnosti in z vključevanjem novih idej.

Metoda je uspešno prestala tudi Covid situacijo, saj so se naše skupine stalno srečevale – sicer v mehurčkih ali preko elektronske komunikacije – odvisno od NIJZ usmeritev.

### 3.2 Program vzgoje in izobraževanja za prostovoljstvo

V avgustu vedno pripravimo okvirni načrt dela, ki ga kasneje z mladimi dopolnimo s konkretnimi aktivnostmi (odvisno od prijavljenih prostovoljcev, njihovih želja in pričakovanj). Prav tako je vse odvisno od okolja in trenutnih posebnosti (Covid situacija).

Primarni cilj: s prijavljenimi mladimi razvijati model vzgoje in izobraževanja (metoda OZIMEK pomeni **odprto za inovativno mladostniško edukacijo s komunikacijo**) v praksi – jih motivirati, omogočiti sodelovanje in obdržati v skupini za prostovoljno delo.

Sekundarni cilj: mlade – osnovnošolce in srednješolce (zdrave in mlade s posebnimi potrebami - gibalno ovirane) povezati v sodelovalne in podporne mreže. Z mladimi povezati tudi ostarele ljudi, ki so v Domu za ostarele Kamnik ali so še doma.

Globalni cilji: razvijati osebnostne potenciale, pridobivati spoznanja o sebi, sočloveku in družbi, razvijati humanost, altruizem, človečnost in kulturni dialog, prispevati h kulturnemu in socialnemu kapitalu, zmanjševati stereotipe, povečati vključenost posameznikov iz marginalnih skupin, primarna preventiva (alkohol, mamila, kriminal), postaviti vzgojo in izobraževanje za osebno in vseživljenjsko vrednoto.

Dejavnosti (podrobneje razloženo v podpoglavju 3.4 *Dejavnosti*):

1. Začetno usposabljanje za prostovoljstvo,
2. pomoč mladim na domači šoli, ki imajo učne ali osebne težave,
3. delavnice na šoli,
4. delavnice v Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje (CIRIUS) Kamnik,
5. redno obiskovanje ostarelih v domovih za starejše,
6. redno obiskovanje starejših na njihovih domovih,
6. praznično obiskovanje ostarelih in bolnih po domovih,
7. organizacija in udeležba na vikendu samostojnosti,
8. udeležba na Festivalu prostovoljstva v Ljubljani,
9. udeležba na Srečanju prostovoljcev na Brdu,
10. razne akcije - po dogovoru (čistilna akcija, menjalnica oblačil, igrač),
11. sodelovanje z društvi in institucijami v lokalnem okolju, lahko tudi širše (fakultete, mednarodni projekti),
12. predstavitev skupin in dela v lokalnem okolju.

Program pregledamo in potrdimo na sestanku učiteljskega zbora in na svetu šole.

### 3.3 Motivacija učencev

Prostovoljno delo ni le pomoč sočloveku, saj se mladi na prijeten način družijo z vrstniki in starejšimi, pridobivajo nove izkušnje, krepijo samopodobo, se učijo sodelovati v skupini in organizirati neko delo in ga po zaključku tudi oceniti.

Pri našem delu spoznavamo strpnost, solidarnost in medsebojno razumevanje. Na srečanjih igramo igre vlog - na primer v neki situaciji, ki običajno vodi v problem in konflikt, pošljemo 'jaz sporočilo' (kaj ta trenutek občutim in povem prisotnim) in tako ozavestimo svoja čustva ter skupaj iščemo dobre poti reševanja problema.

Mlade motiviramo kot uspešni mentorji, ki vedo, kaj si mladi želijo. Po vsaki aktivnosti je potrebno narediti evalvacijo in jo upoštevati pri naslednji aktivnosti. Če so mladi ves čas vključeni v vse dele procesa, so tudi motivirani. Aktivnosti so povezane s pozitivnimi izkušnjami sodelujočih. Mladi posebno potrditev začutijo, ko lahko svoje pozitivne izkušnje predstavijo navzven, bodisi na dnevih odprtih vrat ali na kakšnih drugih aktivnostih, ki jih organizira institucija v večjem obsegu.

Ker je veliko mladih, ki si želijo delati v naših skupinah, smo jih razdelili po starosti - osnovnošolskih skupin je pet, srednješolski dve, študentska pa ena. Tudi voditelji smo različni - osnovnošolske podskupine vodijo starejši prostovoljci, ki so bili sami člani skupine vsaj dve leti, vse skupaj povezujem mentorica; mlajšo srednješolsko skupino vodita starejša srednješolca, sicer člana starejše srednješolske skupine; študentsko skupino vodi študentka z znanji vodenja in prostovoljnega dela. Delavnice posameznih skupin se prepletajo, drug drugemu si pomagamo.

### 3.4 Dejavnosti

Spodbujanje prostovoljstva med mladimi krepí vrednote solidarnosti, strpnosti in pomoči sočloveku. Zato se člani naših skupin redno srečujejo s starejšimi na njihovih domovih.

Najprej **pripravimo ustrezno izobraževanje o delu na terenu – navadno z delavnico Prvi obisk starejše osebe na njihovem domu**. Mlade seznanimo z možnimi psihofizičnimi stanji starostnikov in o njihovem potrebnem ravnanju. S tem tudi ozaveščamo mlade za kakovostno starost in o potrebnosti priprave nanjo. Če namreč želimo v današnji družbi doseči kako pozitivno spremembo, moramo informirati o stanju in o realnih možnostih. Po prvih nekaj obiskih se navadno mladi odločijo za redna srečanja s starejšimi – tako imenovano družabništvo. Na srečanjih se z njimi pogovarjajo, kaj malega storijo zanje (pomijejo posodo, nasekajo drva, zalijejo rože, prinesejo krompir iz kleti...) ali gredo z njimi na sprehod.

V času Covida so si nekateri pari pripravili **redna srečanja preko elektronske komunikacije** oziroma telefona.

**Sodelujemo tako z Domom starejših iz Kamnika kot s Slovensko filantropijo**, ki šolam in društvom, ki aktivno sodelujejo v projektu Sadeži družbe, ki krepí medgeneracijsko prostovoljstvo, podeljuje zastave Sadeži družbe. Tako za osnovnošolske kot srednješolske in študentske skupine smo že v letu 2011 pridobili prvo zastavo Sadeži družbe.

Vsako leto delovanja smo se redno udeleževali **vseh Festivalov prostovoljstva v Ljubljani**. Navadno so potekali v maju, na prostorih tržnice v Ljubljani. Tam smo se predstavili s svojo stojnico, kamor smo prinesli izdelke, ki smo jih tekom leta naredili na srečanjih skupin. Dogovorjeni smo za prevoz z vlakom. V času vožnje izvedemo kviz iz znanja prostovoljstva. Če so vsi pripravniki uspešni, so potem 5. decembra (Mednarodni dan prostovoljstva) slovesno sprejeti med prostovoljce.

Dogodek, ki je povezal mlade prostovoljce, je bil čisto konkretna **delavnica**, ki smo jo namenili **izdelavi zvezkov za otroke iz socialno ogroženih družin**. Marsikateri dedek ali babica, ki se oglasio pri nas v svetovalni pisarni, potoži, da nimajo denarja, da bi svojim vnukom kupili kakšne šolske potrebščine. Zato smo se v Zavodu Oreli odločili, da nekaj prispevamo z ročno narejenimi zvezki oziroma naslovnici zanje.



Slika 16: Prostovoljka Urška osnovnošolskim prostovoljcem razlaga, kako bomo delali.



Slika 17: Za drugo skupino se je našel prostor v sosednji sobici.

Organizirali smo **več vikendov samostojnosti** – nekaj z zdravimi mladimi skupaj z mladimi s posebnimi potrebami, tudi na vozičkih; nekaj pa medgeneracijskih. Najprej načrtujemo skupaj z udeleženci, nato pridobimo sredstva in uredimo prevoz ter bivanje. Mladi morajo imeti opravljeno osnovno izobraževanje in imeti vsaj enoletno prakso prostovoljnega dela ter se izkazati s svojim delom. Udeležencem omogočimo, da ob medgeneracijskem druženju, na prijeten način pridobijo nove izkušnje in nadgradijo odgovorno prostovoljstvo. Želimo, da udeleženci vikenda aktivno prispevajo (program) k uspešni izvedbi vikenda. V nadaljevanju primer programa, ki smo ga z mladimi sooblikovali.

| Petek, datum | Sobota, datum   | Nedelja, datum  |
|--------------|---|---|
| <b>16.30</b> | 7.00<br>Bujenje, jutranja <b>telovadba</b> ,<br><b>priprava zajtrka</b> | 7.00-8.00<br>Bujenje, <b>telovadba</b> , <b>zajtrk (+<br/>pospravimo)</b> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Odhod</b> udeležencev izpred spodnje železniške postaje v Kamniku.</p> <p>18.00</p> <p>Naselitev v sončno hišo.</p> <p>Uradni začetek tabora:</p> <p><b>CILJI SREČANJA:</b></p> <p>Odgovorno prostovoljstvo.</p> <p>Prijetno srečanje.</p> <p><b>DOGOVORI ZA DELO:</b></p> <p>Kaj kdo naredi – glej plakat!</p> <p>Skriti prijatelj – <b>skrb za druge.</b></p> <p>19.30 - 22.30</p> <p><b>Večerja – pripravimo sami (sataraš) in pospravimo. Nato se udeleženci predstavijo in povedo, kaj počnejo kot prostovoljci.</b></p> <p><b>Zabavni del: impro liga – improvizacijsko gledališče – pokaži svoj talent.</b></p> <p>23.00</p> <p>spanje</p> | <p>8.00 – 9.00</p> <p>Zajtrk</p> <p>9.00 – 12.00</p> <p><b>Delavnice – odgovorno prostovoljstvo</b></p> <p>- povej, kar hočeš</p> <p>- izkušnja, kaj bi rad delal kot pro</p> <p>-igre.</p> <p>12.00-13.00</p> <p><b>Priprava kosila, prosto</b></p> <p>13.00 – 14.30</p> <p>Kosilo</p> <p>Pospravljanje in počitek</p> <p>14.30 – 18.00</p> <p>Sprehod do morja (<b>kopanje</b>), družabne igre na prostem, ena skupina <b>pripravi večerjo</b></p> <p>18.00 - 19.00</p> <p>Večerja + POSPRAVITI</p> <p>19.30 – 23.00</p> <p><b>FILM</b></p> <p><b>DELAVNICE</b></p> <p><b>SITUACIJE</b> – igra vlog</p> <p><b>PLAN DELA</b></p> <p><b>Zabava – tako kot jo vidijo stari in kot jo vidijo mladi☺</b></p> | <p>8.15 – 9.30</p> <p><b>EVALVACIJA + kdo je moj skriti prijatelj?</b> Kaj sem dal in kaj sem prejel na tem vikendu.</p> <p>11.00</p> <p><b>Pospravimo po hiši.</b></p> <p>12.00 – 14.00</p> <p>Kopanje</p> <p>14.00</p> <p>kosilo zunaj – pica.</p> <p>Skupinska fotka in objem.</p> <p>15.00</p> <p><b>Odhod domov.</b></p> |
|---|---|---|



Slika 18: Odhod iz Kamnika.



Slika 19: Na delavnicah se je isknilo od navdušenja in navihanega humorja.



Slika 20: Po ogledu filma, ki sta ga ustvarila prostovoljca Leo in Roman, so misli kar letele: najprej na papir, potem v pogovoru.



Slika 21: S skupino na obli, po kopanju.

### **Kaj so o vikendu samostojnosti povedali mladi udeleženci:**

»V prostovoljstvu najdeš prave prijatelje. Boljše je, če je narejenega malo, a tisto kvalitetno in odgovorno.«

»Učimo se vse življenje. Najlepše je, če pripadaš skupini, kjer te razumejo, ti pomagajo, kjer tudi ti lahko enako narediš drugim.«

»Skupina mora držati skupaj, si pomagati, se poslušati, si zaupati, biti pošteni in prijazni drug do drugega. Kot član skupine lahko narediš veliko več kot samo posameznik.«

»Odgovorno prostovoljstvo temelji na dogovoru, ki se ga mora spoštovati, prijaznosti in znanju prostovoljca. Potrebno je stati za ciljem, ki si ga oba udeležena zastavita. Obljube je potrebno spoštovati in jih uresničevati. Če se to ne da, se je potrebno opravičiti in poskrbeti, da tvoje delo opravi nekdo drug. Ko daješ, ni potrebno pričakovati zahvale ali pohvale: daš, ker to preprosto hočeš in si se odločil za to.«

»Odgovorno prostovoljstvo se razvija počasi: veliko izkušenj in časa rabiš, da si sposoben odgovorno opraviti svoje delo, razumeti moraš, zakaj pomagaš, kaj imaš od tega in da so tudi tu vzponi in padci; potrebni sta zaupnost in odzivnost.«

»Če hočeš biti dober prostovoljec, sta potrebna znanje in volja. Najprej je potrebno pri sebi urediti, potem šele lahko pomagaš drugim. Obenem te stiki z drugimi tudi spreminjajo.«

»Zelo je bilo prijetno. Sem se imel fajn. Še lepše kot doma, a za le za kratek čas. Upam, da bomo še kdaj šli.«

### 3.5 Izobraževanje mentorjev

Prostovoljno delo ni le pomoč sočloveku, saj se mladi na prijeten način družijo z vrstniki in starejšimi, pridobivajo nove izkušnje, kompetence, krepijo samopodobo, se učijo sodelovati v skupini in organizirati neko delo in ga po zaključku tudi oceniti. Vse skupaj je nujno za večanje medgeneracijske solidarnosti in sodelovanja. Izobraževalni program sodi v družboslovno humanistično področje, je pa izrazito usmerjen v praktično pridobivanje znanj. V letne delovne načrte šol naj bi bil umeščen v ustvarjalno področje vzgoje, kjer spoznavamo strpnost, solidarnost in medsebojno razumevanje. Z izobraževanjem želimo usposobiti voditelja - mentorja skupine mladih prostovoljcev na šoli.

#### **Cilji izobraževanja:**

Mentorja skupine želimo naučiti, da bo mladim znal predstaviti prostovoljstvo kot osnovo za kvalitetno socialno življenje posameznika in visok socialni kapital družbe, v kateri živimo.

Mladim bo znal omogočiti pridobivanje izkušenj in veščin, ki jih potrebuje prostovoljec za samostojno delovanje oziroma delovanje v skupini. Prav tako bodo podane osnove življenjskega cikla skupine in parametri, po katerih je delo neke skupine zelo uspešno.

Mlade, v drugi oziroma v tretji triadi osnovne šole, bodo mentorji znali povabiti v skupino. Mentorji jih bodo znali usposobiti za prostovoljno delo, omogočili varen prostor za osebni razvoj, kulturno komunikacijo, čustveno odprtost in pozitivno samopodobo ter ozaveščeni altruizem. Mladi se bodo lahko povezali v socializacijske, sodelovalne in podporne mreže, razvijali bodo kvalitetne odnose za medsebojno pomoč.

#### **Trajanje**

Predlog osnovnega izobraževanja je 3x4 ure (lahko se izobraževanje tudi nadgrajuje).

#### **Primer vabila:**

**VABILO NA IZOBRAŽEVANJE**  
**ZA MENTORJE - UČITELJE**  
**SKUPIN MLADIH PROSTOVOLJCEV**

Da življenje ne bi postalo praznina - *brez veze*, kot pravijo mladi, ga mora posameznik napolniti z angažiranim delovanjem. Vsi smo odgovorni, da se naši mladi razvijajo v pridobivanju pravih vrednot in odgovornosti.

Tudi v vaši šoli lahko ustanovite skupine mladih prostovoljcev. Potrebujete mentorja (ki zna motivirati in prav voditi mlade) in podporo vodstva. Po oblikovanju skupine je potrebno čas srečevanj ustrezno razporediti in ga napolniti z vsebino dela, ki ga mladi sami izberejo. Da naj skupina živi, je na začetku potrebno 70 % časa nameniti skupini, 30 % pa delu navzven.

Zato ste lepo vabljeni na izobraževanje vsi, ki v sebi čutite željo za vodenje skupin mladih prostovoljcev. S prostovoljnim delom mladi preko aktivnosti razvijajo osebne potenciale, pridobivajo življenjske izkušnje, znanja in spoznanja in se izobražujejo.

Cilj izobraževanja je utrditev želje z novimi znanji za kvaliteten začetek vodenja skupine mladih. Udeleženci boste spoznali, kako motivirati mlade za vstop v prostovoljsko skupino. Naučili se boste, kako voditi mlade v njihovih posebnostih za skupni cilj - spoznati sebe in narediti dobro tudi za druge.

KDAJ? v \_\_\_\_\_ od 8:00 do 11:30. (sobota; možen tudi drugačen dogovor)

KJE? \_\_\_\_\_ (kjerkoli, kjer je računalnik, platno in projektor; lahko ga imam tudi s seboj)

**KAJ POTREBUJEM KOT UDELEŽENEC?** Dobro voljo, zvezek, pisalo, ostalo gradivo boste dobili na izobraževanju.

**KDO?** Martina Ozimek, dipl.soc.del., mentorica mladih prostovoljcev OŠ Stranje, Zavod Oreli

Mladim prostovoljstvo pomeni privilegij, saj prek njega spoznavajo svoje zmožnosti in talente. Spoznavajo različna okolja in pomagajo drugim in bogatijo kulturo. Socialni stiki krepijo istovetnost in prepoznavnost posameznikov, prav te okrepitve pa so bistvene za ohranjanje duševnega zdravja. Mladi se z učenjem prepoznavanja socialnih odnosov usmerjajo k pozitivnim vrednotam in jih posebijo, ponotranjijo.

Nikogar ne moremo prisiliti, da postane prostovoljec, lahko pa mlade motiviramo, da začnejo s prostovoljnim delom. To pa je vzgoja v praksi!



### 3.5.1 Program Usposabljanje za voditelja inovativne skupine mladih prostovoljcev

Program je namenjen voditeljem – mentorjem inovativnih skupin mladih prostovoljcev - osnovnošolcev. V nadaljevanju z vami delimo podroben program usposabljanja.

#### **Naslov**

Program nosi naslov Usposabljanje za voditelja inovativne skupine mladih prostovoljcev.

#### **Vrsta programa**

Program sodi v družboslovno humanistično področje izobraževanja, je pa usmerjen v praktično pridobivanje znanj; inovativnost se kaže v preoblikovanju in razvoju nove metode dela z mladimi (že preizkušene na terenu - Kamnik) - glede na člane skupin in glede na lokalno okolje, kjer se skupina formira in deluje.

#### **Opredelitev temeljnih ciljev programa**

Udeleženci bodo pridobili znanja in kompetence za vodenje inovativne skupine mladih prostovoljcev. V prvi vrsti to ni poučevanje, pač pa aktivno učenje v skupini. Učili se bodo prepoznavanja socialnih odnosov in usmerjanje k pozitivnim vrednotam, ki so temelj vzgoje. Njihova skrb je ugotoviti, katere dejavnosti bi učenci z veseljem izvajali, z namenom pomagati sebi in drugemu v iskanju dobrih rešitev za probleme (na primer- koristno preživljanje prostega časa z mladimi s posebnimi potrebami, z mlajšimi ali s starejšimi od mladostnika v skupini).

#### **Metoda dela ima tako tri poudarke:**

1. **praktične vaje**, ki želijo aktivno vključiti udeležence v proces odkrivanja novih spoznanj, kar omogoča spoznavanje samega sebe, svojih potreb, čustev in razpoloženj ter jih tako narediti občutljive za skupinske procese, ki omogočajo spoznavanje mesta v skupini, odnos do drugih in odnos drugih do sebe; s svojim dejavnim sodelovanjem se udeleženci seznanijo z različnimi praktičnimi metodami;
2. **intervizija**, ki omogoča izmenjavo strokovnih mnenj, razumevanje praktičnega dela in uporabnost v konkretnih situacijah v povezavi s teoretičnimi koncepti;
3. **teoretični del**, kjer so podane vsebine tematike; predvsem didaktične metode in koncepti;
4. **osebni študij**, ki vključuje individualni pristop k obravnavanim temam ( na primer: ne le delo z zdravimi, ampak tudi z mladimi s posebnimi potrebami in z ostarelimi).

Analiza, študij, izmenjava in ponotranjanje izkušenj in novih spoznanj veča senzibilnost udeležencev, pospešuje socialno zorenje ter širi njihov izkustveni in doživljajski svet.

Z uporabo te **metode dela** (ozimek - odprto za inovativno mladostniško in medgeneracijsko edukacijo s komunikacijo) so ves čas v stiku s seboj, tako na ravni individuuma kot na ravni navzven, s tistimi, ki delajo. Sodelujejo v opolnomočenju mladih, ki zmorejo izboljšati funkcije odnosnih sistemov, ki delujejo pomanjkljivo. Skupaj s skupino zmorejo aktivirati neuresničene možnosti delovanja - izboljšana samopodoba poveča vzajemno pomoč in skrb za sočloveka, s tem pa dvig socialnega kapitala družbe. Vključena je tudi vzgoja za primarno preventivo nasilja, alkohola in drog.

Usposabljanje bo usmerjeno tudi v širši pogled na področje prostovoljskega dela, saj bodo udeleženci opozorjeni na nevarnosti v prostovoljskem delu, spoznali pa bodo tudi odnose do stigmatizacije v družbi, kako motivirati mlade za prostovoljsko delo, pravice in odgovornosti prostovoljcev ter etiko in etični kodeks v prostovoljstvu.

#### **Trajanje programa in potrdilo po opravljenem programu**

Prvi del programa traja 9 ur – tri predavanja in tri delavnice. Celotno usposabljanje pa še 21 ur, celota torej 30 ur. Vsak udeleženec po končanem usposabljanju dobi potrdilo.

#### **Opredelitev povezanosti programa z drugimi znanstvenimi disciplinami**

Program je tesno prepleten s socialnim delom, pedagoško psihologijo, pedagogiko pa tudi s psihologijo, sociologijo in filozofijo ter organizacijo dela in managementom.

#### **Način samoevalviranja programa**

Prvi način je število vpisanih udeležencev in število tistih, ki so uspešno opravili program. Nato sledi merjenje zadovoljstva udeležencev (vprašalnik), poročilo o opravljenem delu v obliki dnevnika udeleženca in ocene izvajalca programa (preprosta stopenjska ocena). Zunanje informacije o poteku programa bodo objavljene na spletnih straneh izvajalca. Povratne informacije bodo pridobljene tudi s kvalitativnimi metodami - fokusne skupine ali skupinski intervju.

#### **Viri financiranja**

Program lahko poteka v skrajšani obliki – kot tri predavanja in tri delavnice – udeleženci dobijo osnovo za začetek dela s skupino; celoten program obsega 30 ur in po absolviranju vsebin so udeleženci pripravljeni za samostojno vodenje skupine mladih prostovoljcev na šoli. Stroške poravnava udeležena šola, oziroma ustanovitelj (občina), oziroma je mogoč drugačen dogovor.

#### **Predviden obseg vključenih**

Predviden je vpis od 5 do 15 udeležencev.

### **Vsebine programa - predmetnik**

Vsebine so razporejene preko vseh zgoraj omenjenih področij in so realizirane v obliki teorije (20%), seminarjev (20%) in vaj (60%). Vsebine so iz naslednjih predmetov: psihologija mladostnika, didaktika dela z mladimi, filozofija dela z mladimi, skupinska dinamika, menedžment, intervizija in praktično delo ter izmenjava primerov dobrih praks.

### **Pogoji za vključitev**

Posebni pogojev ni; le veselje do prostovoljnega dela in do dela z mladimi.

### **Pogoji za pridobitev potrdila**

Udeleženec mora biti prisoten na najmanj 85% predvidenih ur programa, voditi mora svoj dnevnik dela in ob zaključku napisati kratko poročilo ter rešiti vprašalnik.

Izobraževanje za mentorje v osnovnih šolah smo izvedli v občini Kamnik.



*Slika 22: Medgeneracijska delavnica.*

## 4. Pomembne vsebine

Kot smo omenili prej, je izredno pomembno, da se s skupinami prostovoljcev redno srečujemo. Na srečanjih govorimo o izzivih, izkušnjah, pri vsem pa zasledujemo tudi cilj, da so srečanja poučna in vsebinsko bogata. V nadaljevanju z vami delimo vsebine, o katerih prostovoljske skupine izobrazimo – tako za njihovo lastno znanje in razgledanost, ali pa kot morebitno temo pogovora, ko prostovoljec opravlja delo pri starejšemu ali se v mladosti začne zavedati pomena načrtovanja starosti oz. se zave s čim se soočajo njegovi stari starši/ starši. Pogovor o spodnjih vsebinah ključno doprinaša k premoščanju medgeneracijskega razkoraka in povečuje posluš, empatijo in občutek za različne potrebe v različnih življenjskih obdobjih.

### 4.1 Skrb za zdravje in zdrav življenjski slog

Zdravje je velika dobrina, ki je v tretjem življenjskem obdobju še posebej pomembna. Zanj smo v veliki meri odgovorni sami - tako za telesno kot za duševno zdravje. Za ohranjanje in krepitev zdravja priporočamo izvajanje aktivnosti na področjih: redna telesna aktivnost, zdrava prehrana, kvaliteten počitek in spanje ter kvalitetna socialna mreža.

Posledice nezdravega načina življenja se pokažejo šele čez čas, ko je velikokrat že prepozno, da bi lahko popravili vso narejeno škodo, zato je pomembna naša načrtna odločitev za zdravo prehrano in gibanje ter skrb za naše duševno življenje. Poslušati je potrebno svoje občutke in ugotoviti, katere aktivnosti nam ustrezajo.

#### **Redna telesna aktivnost**

Z gibanjem preprečujemo izgubo kostne in mišične mase in tudi izgubo neodvisnosti. Svetovna zdravstvena organizacija za doseganje koristi za zdravje pri odraslih priporoča zmerno telesno dejavnost, ki mora trajati skupaj vsaj 30 minut na dan, izvajati pa jo je potrebno večino ali vse dni v tednu. Ameriško združenje za srce (AHA) za starejše odrasle priporoča naslednje vrste telesne dejavnosti: aerobne gibalne dejavnosti, vaje za mišično moč, vaje za gibljivost in vaje za ravnotežje.

Če v mladosti ali zrelih letih nismo bili športniki, se je najbolje priključiti organizirani skupini in vaditelju, ki bo znal izbrati ustrezne vaje primerne naši starosti.

#### **Zdrava prehrana**

S pravilno prehrano vplivamo na delovanje svojega telesa, na svoje počutje in izboljšujemo odpornost proti boleznim. Nezdrava prehrana je dejavnik tveganja za nastanek različnih bolezni.

Danes so naše mize ter hladilniki polni, naše zdravje pa se v mnogih vidikih slabša. Zaradi manjšega obsega fizičnega dela potrebujemo manj energetske bogato prehrano. Sposobnost za zaznavanje določenih okusov se z leti zmanjšuje, prag zaznavanja je pri starostnikih 2,5-krat nižji, pri zaznavanju maščob pa se prag zmanjša kar za štirikrat, zato pogosto hrano preveč solimo ali dodajamo preveč maščob. S starostjo se slabša tudi občutek žeje, zato so starejši ljudje nagnjeni k dehidraciji.

Pri sestavljanju jedilnika v starosti je potrebno upoštevati priporočila varovalne in uravnotežene prehrane. Zdravnik dr. Petar Papuga piše: *»Jedite raznovrstno sezonsko hrano, žitne priloge naj ne presegajo tretjino obroka. Ne pozabite uporabljati različnih žit (proso, rjav riž, koruzni zдроб, ajdo, in podobno do 40% celotnega obroka). Hrano čim manj sladkajte, kisajte in poprajte. Uživajte čim več svežih sezonskih živil (sadja in zelenjave) v manjših obrokih.«*

### **Kvaliteten počitek**

Spanje je čas, v katerem se telo obnavlja in okreva po dnevnem naporu. Če nismo naspani, smo pogosto razdražljivi in se težje spopadamo z dnevnimi obveznostmi. Za zdravo spanje potrebujemo primerno spalno okolje, ustrezen urnik, dovolj časa ter primerno ležišče.

### **Socialna mreža**

V starosti je pomembno ohraniti pristne človeške odnose in jih načrtno negovati. V tem življenjskem obdobju hrepenimo po tesnem medsebojnem odnosu z ljudmi, ki jih imamo radi ter si želimo pogovora in družbe. Podatki kažejo, da je kar 80% starejših osamljenih. Pomembno je vzdrževati povezave z družino, prijatelji in znanci. Redna tedenska vključenost v dejavnosti, ki jih imamo radi, prinaša sicer obveznost, po drugi strani pa zagotavlja okolje in socialno mrežo, kjer smo zaželeni. Zavod Oreli izvaja vrsto aktivnosti (npr. likovne delavnice, pogovorno skupino, skupine za učenje tujih jezikov, idr.).

Izjava udeleženke naših delavnic: *»Čakam, da se ponovno vidimo in pogovorimo. Sedaj šele lahko ustvarjam in delam stvari, ki sem jih sanjala in želela vse življenje, pa ni bilo časa. Poleg dela na delavnicah poskrbimo drug za drugega.«*

## **4.2 Kvalitetni bivalni pogoji in ureditev stanovanja za starejše**

Ob upokojitvi oseba sooči z okrog 40 % manjšimi tekočimi prihodki. Večina starejših ljudi - seniorjev stanuje v svojih pogosto prevelikih družinskih stanovanjih ali v hišah. Tudi če ne plačujejo več kreditov in hipotek zanjo, se obratovalni stroški stalno povečujejo. **Vsaj po doseženem 55. letu in po tem, ko ste potomce »spravili« do kruha, naj bi se pripravili na drugačen način življenja.**

**Kaj torej narediti z domom?** Ali je to tudi eden od stebrov socialne varnosti poleg zavarovanj za pokojnine in zdravje ter drugih zavarovanj? **Seveda je, če z njim upravljamo tako, da nam ni v breme.**

Pričakovana doba trajanja našega življenja se hitro povečuje, okrog 20 let bomo dobivali pokojnino, ki pa ne bo sorazmerna s stanovanjem povezanimi stroški in ne bo rasla z njimi. Teh stroškov bo vedno več – poglejte svoje položnice, stroški navadno le rastejo. Mogoče že razmišljate, kako boste ukrepali.

### **Kdo bo torej uredil moj dom?**

To vas zadeva osebno in vaše bližnje. Razmišljajte skupaj z njimi. Ali ste dovolj fleksibilni za spremembe in ali imate podporo za nov začetek ali vsaj za razmislek? Kdo vam lahko svetuje in pomaga? Posvetovanja so zelo pomembna, najboljša so taka, ki temeljijo na izkušnjah v vaši okolici. Poleg svetovanja lahko preko socialnih omrežij najdete nekatere dobre odgovore iz prakse.

### **Kdaj se lotim preurejanja mojega doma?**

Čas za preučevanje možnosti in razmislek je na voljo vse življenje. Vendar mislimo, da je treba o načrtu sprememb v zvezi z bivanjem v tretjem in četrtem življenjskem obdobju razmisliti in tudi napisati možne rešitve takrat, ko ste še **miselno in finančno sposobni sprememb in prilagajanj**. Čas po odhodu otrok od doma je najprimernejši. Račune in analize pa lahko temeljito pripravite že prej.

### **Kje si uredim dom?**

Stanovanjske in druge nepremične imajo jasno določen položaj – lokacijo. Zanimivo je, kako se vežemo na svoje stanovanje in kraj. Imamo naselja, kjer se prebivalstveno doseljuje in odseljuje (se polnijo oziroma praznijo). Mogoče bomo ostali sami in brez sosedov. Zelo pomembno je izbrati pravo **lokacijo**, če mislimo na skupnostne in sosedске odnose in medsebojno pomoč. Skupnostne oblike pomoči lahko potekajo med bližnjimi, ne vedno sorodniki. Kraj, v katerem živimo, ima skoraj gotovo društva, verske in druge organizacije. Tudi **preselitev** v manjše in ugodnejše bivališče je treba urediti pravočasno. Lokacija bivanja in prometne povezave so zelo pomembne. Nenazadnje lokacija in **urejeno okolje** vplivata na ceno nepremičnine.

### **Zakaj sploh prilagajati moj dom?**

Dobro je biti obveščen, tudi če še ne nameravamo uvajati sprememb. Potrebno se je vprašati, **ali bomo zmogli naraščajoče stroške**. Ali bomo lahko svoj dom vzdrževali sami ali plačali nekemu, da nam čisti in ureja hišo in vrt? Naredimo kaj zase in ne vedno le za svoje otroke. Ali moramo biti lastniki do konca življenja? Kako je s preselitvijo in najemništvom? Kako in s kom bomo živeli, če nas doletijo kronične bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, Parkinsonova bolezen, demenca in druge?

Država sama ne more skrbeti za množico ostarelih ljudi, ki živijo na zelo široko razpršenem območju. Zato moramo o stanovanjski problematiki na stara leta razmišljati tudi sami in se pri tem povezovati z lokalno skupnostjo.

### **Kakšne možnosti imam in kako si lahko pomagam?**

Večina ljudi bo potrebne bivalne in življenjske razmere reševala samo v okviru družine in prijateljev ter seveda ob pomoči nevladnih organizacij (svetovanja in pomoč lokalne skupnosti). **Skupnostne oblike** so načelno samoorganizirane oblike sobivanja, kjer država in občina pomagata, vendar je pobuda nastala med ljudmi, ki se odločijo za tako obliko bivanja. Najbolje je to urediti **v soseski med sosedi**. Odločijo se lahko tudi za skupno bivanje, gospodinjsko skupnost, za odhod v namensko najemno in oskrbovano stanovanje. Predvsem je potrebno **veliko zaupanja**. Bistveno pa je **posvetovanje in vključevanje v skupine**, ki tako razmišljajo.

### **Koliko denarja moram imeti na razpolago?**

Tu seveda razmislimo o stroških. Vsega ne moremo izraziti z denarjem. Tako je na primer hiša ali stanovanje, ki je v bližini ambulante, trgovine ali pošte, več vredna kot tista, od koder se je potrebno do teh storitev pripeljati od daleč. **Investirajmo čas, pridobimo znanja in osebno ali skupinsko opolnomočenje za odločanje o gospodarjenju z nepremičninami.**

Odločimo se, ali bomo **svoje stanovanje pripravili za lastno dolgotrajno bivanje v njem in ga temu prilagodili** (starosti prijazno bivališče), o tem **kako živeti v skupnostni obliki** ter tudi o tem, ali se bomo odločili za **prodajo ali obratno hipoteko**. Tudi pogodba o prenosu lastnine na svoje bližnje ali druge – za storitve do konca življenja (preužitek) je neka oblika obratne hipoteke.

### **Nepremičnine in finančna pismenost starejših**

Finančna pismenost je izjemno pomembno znanje, ki ga potrebuje vsakdo za uspešno delo, razvoj in tudi starost. Je celota znanj in sposobnosti uspešnega ravnanja z denarjem ter zmožnost informiranih in kompetentnih odločitev glede vseh vrst odločitev s finančnimi posledicami. Razumevanje finančnih pojmov omogoča posamezniku sposobnost uspešnega krmarjenja v razburkanem finančnem okolju.

V razmišljanju o finančni pismenosti ni pomembno le poznavanje finančnega trga in njegovih mehanizmov, finančnih inštitucij in njihovih (varčevalnih, zavarovalnih) produktov, ampak tudi **spoznavanje samega sebe, svojih sposobnosti, želja in vizije**. Cilj našega razmišljanja in pristopa je, da bi vsak sam v sebi in v svojem okolju našel tiste možnosti in priložnosti, ki bodo pripeljale do ugodnih rezultatov tudi na finančnem področju.

V primeru **smrti enega ali obeh zakoncev** lahko nastane problem preživetja zakonskega partnerja in otrok, ki jih je pokojnik preživljal in so bili odvisni od pokojnikovih dohodkov. Zato se je potrebno zavarovati za primer smrti. Nekdo, ki ima družino in odplačuje visok znesek kredita, potrebuje vsaj

tolikšno zavarovanje kot je preostali znesek kredita, da v primeru njegove naravne ali nezgodne smrti finančno breme ne pade na sozakonca oz. partnerja ali otroke.

### **Poskrbeti za dodatno pokojnino oziroma rento?**

Vsi se zavedamo dejstva, da v prihodnosti pokojnina iz I. stebra ne bo dovolj visoka, da bi nam zagotavljala želeni življenjski standard. Ob upokojitvi pride do padca standarda, kar je logična posledica, ker so osnovne pokojnine nižje od osebnih dohodkov.

**Proces finančnega načrtovanja** se prične s pripravo **seznama** osebnega premoženja in **ocene** njegove vrednosti. Izdelati je potrebno **osebno bilanco stanja**, v kateri prikažemo finančno stanje v določenem trenutku. Osebna bilanca stanja vključuje **sredstva in obveznosti oziroma dolgove, ki jih posedujemo**. Pozitivna vrednost pomeni, da je trenutno premoženje večje od obveznosti in negativna, da so obveznosti višje od našega premoženja. Pri oceni našega finančnega stanja je zelo pomembno natančno **poznavanje mesečnih prilivov** (plače, honorarji...) **in odlivov** (najemnine, položnice, zavarovanja, šolnine...), ki pokažejo, iz katerega naslova denar pridobivamo in zakaj ga trošimo. Najboljše je, da si naredimo posebno tabelo prihodkov in izdatkov, kamor prilive in odlive sproti beležimo. Na koncu meseca tako lahko ugotovimo, koliko nam po pokritju sprotnih izdatkov ostane za financiranje zastavljenih ciljev. Priporočamo, da vodite svojo osebno bilanco, zapisujete si svoje izdatke in prihodke. Naučite se, kako s svojim denarjem kupite največ, spremljajte cene, obiskujte različne konkurenčne trgovine, ob večjih nakupih se pogajajte za boljšo ceno ... Ne dovolite si zapraviti več kot zaslužite.

Recimo, da se vi in vaš partner **upokožite** pri 65-tih in živite do vaše normalne pričakovane starosti 85 let. Si boste takrat lahko brez prihrankov privoščili standard, ki ste ga navajeni sedaj ali pa se boste morali soočiti z možnostjo upokojitve polne revščine, socialne podpore in miloščine?

Pripraviti si je potrebno pozitivne odgovore:

- Za plačilo **stroškov dolgoročne nege**: Pretekle generacije niso imele opravka s stroški dolgoročne nege, toda mi jih bomo imeli: od tistih, ki dosežejo 65 let, je ocenjeno, da bo vsak drugi potreboval dolgoročno nego nekoč v prihodnosti. Stroški domov za upokojence so ogromni in nihče jih namesto vas ne bo plačal.

- Za **prenos premoženja** na naslednjo generacijo: Včasih se je denar prenašal od očeta na sina. Ko je prva generacija umrla, je druga podedovala hišo in ostalo premoženje, danes pa ker bodo naši starši živeli dlje kot prej, jim bo večkrat zmanjkalo premoženja in ne bodo imeli kaj zapustiti svojim otrokom. Zato se bo zgodilo naslednje: namesto da bi premoženje prehajalo k otrokom, bodo morali otroci



finančno podpirati svoje starše. Zaradi vse naštetih vzrokov; zaščito pred tveganji, odpravo dolgov, ker boste živeli mnogo dlje, da bi obvladali velike stroške kot so otroci, študij in poroke, za nakup avtomobilov in nepremičnin, da bi si lahko privoščili udobno upokožitev, se zavarovali pred stroški dolgoročne nege in prenesli premoženje na svoje dediče –morate izdelati svoj osebni ali družinski finančni načrt.

- **Nepremičnine** so nam v obdobju starosti lahko veliko breme ali pa zadovoljstvo; še posebej, če znamo upravljati z njimi. Prijeten in varen dom v starosti si lahko uredimo z dodatnimi tehničnimi predelavami stanovanja, le za nekaj 100 EUR. Prav tako je pomembno, da ravnamo gospodarno s svojimi nepremičninami, v katere smo investirali vse življenje in smo večinoma nanje zelo čustveno navezani.

Glavni problem so obstoječa stanovanja, ki največkrat niso primerna za potencialno oskrbo in nego starejših oseb. Statistični podatki (popis 2018 in drugi) opozarjajo na dejstvo, da starejši radi ostajajo na svojem domu, kljub temu, da so to stare in funkcionalno neprilagojene enote za bivanje v starosti. Navajamo dva pomembna razloga trenutnega stanja v Sloveniji; **starejši so lastniki svojih stanovanj**, na katera imajo vezana čustva, drugo dejstvo pa je, da **nimajo ustreznega znanja, dobrih izkušenj in priložnosti za prilagoditev novim pogojem** v starosti. Manjkata tudi ustrezna stanovanjska in davčna politika. Davčna obremenitev stanovanjske nepremičnine je relativno nizka, tako tudi ni osnovnega ekonomskega razloga, da bi se seniorji ob krčenju njihovih gospodinjstev in sredstev na ustrezen način odrekli preobilici svojega bivalnega prostora. Slednje bi prineslo korist tako njim samim kot tudi korist drugim mlajšim uporabnikom. V slovenski družbi so uveljavljeni miti in stereotipi, ki utrjujejo in povečujejo strah pred spremembami.

**Dobro prilagojeni bivalni prostori starejših gospodinjstev pomenijo varnost in funkcionalnost** pri izvajanju vsakdanjih opravil. To pomeni **manj poškodb starejših oseb** (včasih so slednje lahko tudi usodne) in **večjo samostojnost starejših** v pozni starosti.

#### 4.3 Kdaj je primeren čas za sprejem v DSO

Spremembe v življenju so težke, še posebej, če se zgodijo nepričakovano. Ker se starost in spremembe, ki so povezane z njo, ne zgodijo nepričakovano, se je na to smiselno pripravljati že vnaprej. Kako poskrbeti zase, ko ne bom več zmogel/zmogla sam/a ali s pomočjo bližnjih? Kakšne so sploh možnosti, ki so na voljo? Kam se lahko obrnem po informacije? Kakšno pomoč potrebujem? Kaj lahko storim vnaprej? To so vprašanja, na katera lahko že vnaprej iščemo odgovore v bližnji okolici, pri pristojnih službah... predvsem pa pri sebi.

S tem, ko **dejstev ne odrivamo na stran** (nekam v prihodnost), se naši strahovi zmanjšajo in spremembe lažje sprejemamo. Zaradi tega potrebne odločitve niso več (pre)težke in se spremembam in omejitvam lažje prilagodimo, namesto da kljubujemo stvarim, ki se jih ne da spremeniti.

Dom starejših občanov Kamnik nudi več storitev, ki jih lahko koristijo tudi uporabniki izven doma.

**Storitve, ki so namenjene zunanjim uporabnikom:**

- razvoz kosil na dom uporabnikom iz občine Kamnik in Komenda;
- prehrana v domski jedilnici, usluge v točilnici;
- pranje perila ter druge storitve v šivalnici;
- izposoja pripomočkov za nego (bolniških postelj, sobnih stranišč, bergel);
- kopanje oz. pomoč pri kopanju v domski kopalnici (prilagojena tudi kopanju težko pokretnih oseb s pomočjo sodobnih pripomočkov);
- fizioterapevtske storitve (razgibavanje, elektrostimulacije, masaže ter ostale fizioterapevtske storitve);
- svetovanje pri negi nepokretnega bolnika;
- pedikura.

**Storitve, za katere je potrebno oddati prošnjo za sprejem v institucionalno varstvo:**

**Dnevno varstvo** – namenjeno je starejšim občanom, ki še ne potrebujejo celodnevne oskrbe in potrebujejo le pomoč, nadzor ali organizirano obliko bivanja za določeno število ur dnevno.

**Institucionalno varstvo** – sprejem v dom; Dom je javni socialno varstveni zavod, namenjen oskrbi uporabnikov, praviloma starejših od 65 let, v katerem se uporabnikom nadomeščajo ali dopolnjujejo funkcije doma ali lastne družine. Ovire, ki so znotraj nas, so včasih veliko težje

premagljive kot tiste, ki so zunaj nas. (povzeto po Sabini Ravnikar, univ. dipl. soc. del., DSO Kamnik)

#### 4.4. Demenca – najpogostejša bolezen v starosti

Demenca je najpogostejša bolezen starosti. Prizadene možganske funkcije, kot so spomin, mišljenje, govor ter prostorsko in časovno orientacijo. Demenca je kronična bolezen, ki počasi napreduje in je ni moč pozdraviti.

Običajno se demenca prične s pozabljanjem, ki se zrcali v izvajanju dnevnih aktivnosti; posledice so najpogosteje dela, ki ostanejo narejena »na pol« (oseba z demenco skuha kosilo, a ga ne postreže). Pozabljanje in postopna izguba spomina postaneta vse zahtevnejša, oseba z demenco pozablja stvari

in hkrati ne ve, čemu le-te služijo (npr. pozabi ključne in ne ve, za kaj se uporabljajo). Najhuje bolezen prizadene osebe, ki so intelektualno aktivne.

*“Je tisto, ko ne veš: ne kdo si, ne kje si, ne kdo so ljudje okrog tebe.” (Jaša L. Zlobec)*

### **Vzroki nastanka bolezni**

Vzroki za nastanek demence še niso pojasnjeni. S starostjo se tveganje za demenco strmo povečuje. Po raziskavah ima demenco le dober odstotek ljudi pred 65. letom starosti, po 65. letu število ljudi z demenco hitro raste. Po 90. letu bolezen prizadene kar 60 odstotkov ljudi. Posamezniki namreč ne moremo vplivati na naš genski zapis, veliko pa lahko napravimo zase, če izberemo zdrav način življenja za naše telo, za naše možgane in duha.

Trenutno je po podatkih v Sloveniji 32.034 ljudi, ki trpijo za demenco, število pa naj bi se podvojilo do leta 2035. Po Svetovnem poročilu o Alzheimerjevi bolezni 2015 je bilo leta 2015 v Evropi približno 10,5 milijonov oseb z demenco. V Ameriki 9,4 milijonov, Afriki 4 milijone in Aziji 22,9 milijonov oseb z demenco. Država z najvišjo pričakovano življenjsko dobo in najvišjim deležem starejših oseb na svetu pa je Japonska s 5 milijonov oseb z demenco. (povzeto po viru, dostopno na <https://edemenca.si/kaksno-je-stanje-glede-demence-po-svetu-in-v-sloveniji/>).

Napovedi za prihodnost so zaskrbljujoče, saj naj bi se število oseb z demenco do leta 2030 povečalo na 13,4 milijonov, do leta 2050 pa na 18,7 milijonov. Po navedbah Evropske komisije je najpogostejša demenca v EU – Alzheimerjeva bolezen (približno 50–70% primerov). Demenca pomembno vpliva in sočasno bremeni na sisteme zdravstvenega in socialnega varstva v EU.

Bolezni ne moremo pozdraviti, lahko pa z njenim zgodnjim odkrivanjem in diagnosticiranjem pripomoremo k učinkoviti upočasnitvi in ublažitvi simptomov.

### **Znaki demence**

Prvi znaki demence so naslednji (povzeto po Spominčici):

- Postopna izguba spomina.
- Težave pri govoru (iskanje pravih besed).
- Osebnostne in vedenjske spremembe.
- Upad intelektualnih funkcij, nezmožnost presoje in organizacije.
- Težave pri vsakodnevnih opravilih.
- Iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari.
- Težave pri krajevni in časovni orientaciji.
- Neskončno ponavljanje enih in istih vprašanj.

- Spremembe čustvovanja in vedenja.
- Zapiranje vase in izogibanje družbi.

### **Kam po pomoč**

Pri sumu na demenco obiščemo najprej osebnega zdravnika. Ta presodi, če potrebujemo pregled pri specialistu (pri nevrologu ali psihiatru) in v tem primeru napiše napotnico za nadaljnje preiskave.

V primeru potrditve bolezni svojci potrebujejo informacije, kako ravnati z osebo, ki ima demenco ter informacije o poteku bolezni. V tem primeru se lahko obrnete na Zavod Oreli ([www.kamnik-starejsi.si](http://www.kamnik-starejsi.si) ali telefon 031 395 400). Lahko se povežete naravnost na Slovensko združenje za pomoč pri demenci SPOMINČICO ([www.spomincica.si](http://www.spomincica.si) ali na svetovalni telefon 059 305 555).

### **Kako zmanjšati tveganje za demenco**

Demenci se lahko izogibamo z aktivnim in zdravim življenjem: izvajanje rednih fizičnih in umskih aktivnosti, kakovostno spanje ter aktivno družabno življenje. Pomembno je tudi uravnoteženo prehranjevanje (več malih obrokov dnevno), hrana mora biti pestra, raznovrstna, z malo maščob, soli in sladkorja ter bogata z vitamini in minerali. Priporočeno je izogibanje škodljivim razvadam, kot sta alkohol in kajenje.

### **Življenje in komuniciranje z dementno osebo**

Življenje z osebo z demenco je zahtevno in od svojcev zahteva veliko znanja, potrpežljivosti in strokovne pomoči. Pri komunikaciji je potrebno uporabljati tehniko vodenja pogovora, ki poudarja izogibanje konfliktnim situacijam, naša ravnanja pa morajo biti smotrna in pomirjujoča. Izogibati se moramo nenadnim spremembam vsakodnevne rutine, v pogovoru moramo uporabljati kratke, jasne in preproste stavke. Osebe z demenco ne popravljamo ali vsiljujemo svojega mišljenja, spodbujamo njeno dobro voljo in smeh. Več o tem lahko preberete v knjigi »Živeti z demenco doma«, ki jo je izdala Spominčica (Ljubljana, junij 2017).

*Spominčici - Alzheimer Slovenija - Slovenskemu združenju za pomoč pri demenci, se iskreno zahvaljujemo za dovoljenje za uporabo nekaterih njihovih tekstov.*

## **4.5 Možganska kap**

To tematiko naslovimo s pogovorom o izkušnji starejše prostovoljke, ki je napisala spodnji zapis.

### **Zgodba prostovoljke, ki je pomagala osebi po možganski kapi**

Človeka doživetje možganske kapi spremeni, tako v fizičnem kot umskem smislu. Ko se odločamo za prostovoljenje takšni osebi, zato ni odveč, da se predhodno o tej tematiki vsaj malo poučimo.

Vsakogar možganska kap prizadene na drugačen način. Nekateri se morajo ponovno učiti govoriti, pisati, drugi hoditi. Po bolnišničnem zdravljenju večinoma vsi potrebujejo dolgotrajno rehabilitacijo in pomoč v smislu socialne oskrbe v nadaljnjem življenju.

Na eni strani igra veliko vlogo moč volje prizadetega, na drugi strani potrpežljivost svojcev na prilagajanje na nove situacije in na drugačna reagiranja ljubljene osebe.

Prostovoljec z ustreznim delovanjem lahko pomeni kamenček v mozaiku pomoči prizadetemu, v smislu druženja, opravljanja drobnih opravkov, vodenja na sprehod. Njegova prednost je v tem, da lahko bolj objektivno gleda na človeka pred seboj, saj ni svojec, z njim preživi manj časa in ne pozna toliko njegovih osebnostnih lastnosti.

Dejstvo je, da so ljudje po možganski kapi bolj občutljivi, hitreje zajokajo. Lahko imajo težave z govorom, govorijo počasneje, nerazločno. Zaradi prizadetih obraznih mišic se morda lahko slinijo. Pomemben je pravilen odziv. Empatičen in ne pokroviteljski. Človeku je potrebno vlivati občutek, da zaradi prizadetosti ni izgubil dostojanstva. Morda potrebuje pomoč pri gibanju, namestitvi na voziček, pri hranjenju. Prav je, da znamo s pravilnimi gibi pomagati. Da potrpežljivo poslušamo, kaj nam želi povedati. Zaradi te bolezni lahko postane bolj trmast in kar si zamisli, da potrebuje, hoče takoj in zdaj – kar ni vedno izvedljivo. Veliko stvari za nekoga, ki tega ni vajen. Sposobnost primerno se uglasiti na takega človeka je izziv, ki pa je več kot poplačan s hvaležnostjo prizadetega. Pa čeprav je izražena le s pogledom.

Tako kot za vse stvari v življenju, tudi v tem primeru pomembno vlogo igra čas. Kar ne pomeni, da se zdravstveno stanje prizadetemu popolnoma izboljša – gre za sposobnost vzdrževanja obstoječega stanja, sposobnost sprejemanja dejstva, da nekaterih opravil prizadeti ne bo mogel nikoli več opravljati (npr. vožnje avtomobila), da bo večno odvisen, da se kapi lahko ponovijo, da se stanje dolgoročno slabša, da oseba za gibanje potrebuje voziček, hojico, da potrebuje pomoč pri osebni higieni, da svojci morda ne bodo zmogli več oskrbe in bo potrebna premestitev v dom.

Kar pa tudi zagotovo velja - te osebe so zelo pristne. Še ena stvar, ki nam jo v današnjem svetu močno primanjkuje. Zato se je odveč spraševati, kdo v takšnem odnosu dobi več – prostovoljec ali uporabnik. Zato se od drugačnih ne smemo obračati stran, temveč jim namenimo vsaj prijazen nasmeh, pozdrav ali 100 krat povrnjeno podarjeno urico prostega časa. Odločitev je vedno v nas.

## 5 Medgeneracijsko sodelovanje kot podpora kvalitetni starosti

Zdi se, da še nikoli niso bolj kot v današnjem času do izraza prihajale medgeneracijske razlike in medgeneracijski konflikti. Globalizacija, digitalizacija, napredki v zdravstvu in tehnološki napredek je le nekaj izmed dejavnikov, ki močno vplivajo mnogo sfer posameznikovega življenja in slediti hitremu napredku predstavlja izziv za prav vsakega izmed nas.

Medgeneracijsko sodelovanje pomeni mnogo stvari; lahko predstavlja pomoč na domu (npr. zlaganje drv, košnja trave), predajanje znanja (npr. starejša generacija mlajšo uči peke potice, mlajša starejšo uči uporabe pametnih telefonov), pomoč pri funkcionalnih opravilih (npr. spletno plačevanje računov, priprava na vstop v dom starostnikov). Sodelovanje se tako kaže in izvaja na več načinov, običajno poteka na spontan, naraven način, včasih pa je za premoščanje večjih razkorakov potrebno organizirano srečanje ali projekt.

Medgeneracijsko sodelovanje in dialog generacijam osvetljuje in razrešuje morebitne dileme v življenju. Starejša generacija mlajši lahko preda dragocene izkušnje in nasvete, mlajša starejše pouči o tem, kako tehnologijo uporabiti sebi v prid. Voden, konstruktiven dialog lahko razjasni marsikateri nesporazum, ki lahko potencialno med generacijami nastane. Pomembno je, da se generacije med seboj poslušajo in tudi slišijo.

### 5.1 Razvoj družbe in soodvisnost in soodgovornost organizacij

Moderne družbe so starajoče se družbe; mladi se vedno kasneje odločajo za ustvarjanje družin, starejši zaradi napredka v zdravstvu dočakajo visoke starosti. Vzpostavljanje dialoga in ustvarjanje platforme za medgeneracijski dialog je nujno za optimalni razvoj in napredek družbe, česar se morajo zavedati tudi lokalne skupnosti in država. Kako zgraditi optimalen sistem za medgeneracijsko sodelovanje in kvalitetno starost pa dosežemo le s sodelovanjem in komunikacijo med najrazličnejšimi organizacijami na lokalni in državni ravni.

Vsaka od teh organizacij namreč pozna specifične izzive in potrebe, s katerimi se soočajo ljudje določene starosti, z njimi so dnevno v stiku in le z usmerjenim dialogom lahko družbene aktivnosti odražajo resnične potrebe starejše populacije. K dialogu med organizacijami tako lahko povabimo: župana, policijo, rdeči križ, društvo upokojencev, zavod za zaposlovanje, dom upokojencev ipd. Pogovor je potrebno dobro usmerjati, soočati najbolj nasprotujoča si mnenja, ključne ugotovitve zapisati in tudi aktivno pristopiti k reševanju izpostavljenih izzivov. Le tako se bo družba razvijala in poskrbela za enakovredno vključenost vseh generacij. Zavod Oreli je s svojim celovitim modelom pristopil k reševanju medgeneracijskega razkoraka. V poglavju 6.

## 5.2 Medgeneracijska izobraževanja

Zavedanje o medsebojni odvisnosti ljudi v skupnosti je začetek dobrega **sožitja** med njimi. Možnost zблиževanja generacij je v osveščanju vseh o različnostih med njimi, o možnostih prenosa izkušenj in dobrih praks in o sodelovanju, ki temelji na **prostovoljni odločitvi, izobraževanju in pomoči** sebi in drugim. Cilj lahko dosežemo s prostovoljnim delom, v katerega so vključeni mladi in stari. Primeri dobre prakse so delujoče aktivne skupine prostovoljk in prostovoljcev, medgeneracijski izobraževalni tabori, kjer srednje generacije povežejo mladostniško energijo, ideje in navdušenje z izkušnjami in modrostjo starejših ter vse na novo oplemenitijo z jasnimi cilji sožitja in pomoči tistim, ki jo potrebujejo.

Glavni koncept izobraževalnih programov je izboljšati kakovost življenja udeležencev prek učenja in vzdrževanja socialnih mrež.

Naši cilji zajemajo:

1. spoznavanje in razvoj samega sebe (dvig samopodobe, pridobivanje socialnih veščin, razvoj empatije in solidarnosti, vzpostavljanje stika s sočlovekom, pridobivanje kompetenc za zaposlitev, učenje doseganja boljše kvalitete življenja);
2. medsebojno pomoč in podporo (spoznavanje posebnosti ljudi različnih generacij s poudarkom na težavah, ki so pogoste pri starejših, priprava na lastno kakovostno staranje, iskanje povezovalnih elementov med generacijami, aktivna zapolnitev prostega časa);
3. izboljšanje skupnosti, družbe (spoznavanje različnosti drugačnih, rušenje stereotipov in predsodkov med generacijami, osmišljanje staranja, vseživljenjsko učenje, boljša kvaliteta življenja v lokalni skupnosti, aktiven odziv na družbene razmere),
4. pridobivanje znanja na področju organizacije in projektnega vodenja.



*Slika 23: Izobraževanje o informacijski točki občine Kamnik*

**Metoda**, ki se je izkazala za najboljšo po izbiri predavateljev in uporabnikov, je kombinacija predavanj in računalniškega prikazovanja z aktivnimi delavnicami ter konkretno oceno praktičnega dela, ki ga opravijo udeleženci. Do sedaj so bila na takšen način opravljena naslednja izobraževanja:

- osnovno izobraževanje za prostovoljno delo (tako članov kot vodij skupin);
- izobraževanje o spremembah zakonodaje za starejše;
- računalniška izobraževanja (informacijska točka za starejše, modul Prostovoljec -naročanje prostovoljca na dom, Simbioz@);
- organizacija in projektno vodenje;
- varnost starejših;
- pravice pacientov;
- zdrava prehrana in skrb za zdravje;
- priprava na sprejem v dom starejših;
- likovne delavnice (kiparska, slikarska, grafična, origami);
- različni potopisi - učenje o tujih kulturah.



*Slika 24: Priprave na likovno razstavo v svetovalni pisarni.*



*Slika 25: Računalniško izobraževanje.*



## 6 Celovit model za reševanje potreb starejših v občini

Ko postajamo starejši, imamo vedno več življenjskih izkušenj, fizične moči pa nam z vsakim letom bolj usihajo. Postajamo počasnejši in vedno bolj ranljivi, procesi družbenega dogajanja in tehnološki razvoj sta povzročila, da smo ljudje med seboj vedno bolj odtujeni. Zahodni sistem civilizacije je v ospredje prinesel skrb za materialne dobrine ter merjenje uspešnosti največkrat po obsegu in uspešnosti produkcije. Na drugi strani pa družba išče nove modele za zagotavljanje kakovostne in varne starosti. V prihodnosti ne bo dovolj sredstev, da bi pokrili vse potrebe starejših, zato velja razvijati modele, ki slonijo na prostovoljstvu in sosedski pomoči. ***V občinah je običajna značilnost veliko število društev, ki lahko predstavljajo osnovo za razvoj občanske znanosti<sup>1</sup> tudi na področju dolgožive družbe. Čeprav ima občanska znanost pri nas skromne rezultate, pa so vse pogostejši preboji dobrih praks in rešitev problematike v širši družbeni prostor. Prav takšen inovativen in delujoč model s povezovanjem institucij in društev na lokalnem nivoju opisujemo v nadaljevanju.***

Razvoj občinskega modela za reševanje potreb starejših v občini Kamnik poteka ustaljeno že več kot deset let. ***Model je "živ sistem", ki temelji na razvoju mreže prostovoljstva in predstavlja operativno-servisni del pomoči starejšim občanom pri različnih potrebah. Občine so namreč tiste, ki se s problematiko staranja srečujejo v merilu 1:1 in morajo poskrbeti za vsakega občana z operativno rešitvijo (težko se skrijejo za nesprejeto zakonodajo, pomanjkanje sredstev, idr.).*** Model stalno nadgrajujemo na osnovi znanja, pridobljenega na terenu s prostovoljci in občani vseh starosti (***»vključevanje znanja po principu »citizen science<sup>1</sup>«***) ter na osnovi novih strokovnih spoznanj stroke doma in v tujini. Pri prenosu znanja sodelujemo tudi s tremi fakultetami v Sloveniji: Fakulteto za družbene vede v Ljubljani, Fakulteto za socialno delo v Ljubljani, Alma Mater EAUROPEA (gerontologija) v Mariboru.

Veliko govorimo o strategiji dolgožive družbe, ki naj bi upoštevala izvajanje varnega in aktivnega staranja. ***»Ta vključuje najprej priznanje prispevek starejših v naši družbi ne glede na leta in etnično pripadnost, prav tako leta ali dosežena starost ne smejo biti uporabljena za določanje vloge vrednosti ali potenciala posameznika. Ljudje lahko uživajo veliko let zdravega življenja in so usposobljeni (opolnomočeni) za dolgoživo upravljanje svojega zdravja. Lahko so usposobljeni za nadaljevanje dela toliko časa kot hočejo ali zmorejo na način, ki se jim zdi najboljši in je podprt s***

---

<sup>1</sup> Občanska znanost - »večja povezanost med znanostjo, družbo in politiko omogoča demokratizacijo raziskav in na dokazih utemeljeno odločanje« - vir: Green paper on Citizen Science for Europe (26. Okt. 2021).

**fleksibilnim zaposlovanjem starejših. Potrebno je omogočiti enostaven dostop do informacijski tehnologij in veščin do tega znanja. Prav tako morajo starejši imeti ustrezen dostop do javnih storitev in še vrsto drugih stvari»,** ki jih navaja Tomaž Banovec (predavanje RC Srce Slovenije, december 2021).

## 6.1 Celovit model v sedmih korakih

**V nadaljevanju opisujemo uspešen prostovoljski model pomoči starejšim v občini. Poudariti velja njegovo modularno izgradnjo v »sedmih korakih«, ki ga občine lahko prenesejo postopno v svoje okolje.** Vsaka občina namreč že ima del aktivnosti razvitih (delujočih) in jih lahko dopolni z uporabo našega modela pri nadaljnjem razvoju svojih storitev.

**Model vključuje naslednjih 7 korakov:**

- I. Spremljanje demografije in potreb starejših prebivalcev v občini.
- II. Vzgoja prostovoljcev in vzpostavitev občinske mreže prostovoljcev za pomoč starejšim.
- III. Vzpostavitev »Informacijske točke«.
- IV. Vzpostavitev pisarne za starejše.
- V. Vzpostavitev podpornimi modulov: Prostovoljec, Mnenja in Veronika (umetna inteligenca)
- VI. Koordinacija institucij v občini.
- VII. Izobraževanja in prenos znanja (moduli izobraževanja, zgibanke).

### Reference:

2009: Nagrada za najboljši prostovoljski projekt v državi;

2010: Nagrada Dobrotniki leta 2010 – Revija Naša žena in MDDSZ;

2013-2014: Razvoj inovativnosti med generacijami na podeželju z vključevanjem ranljivih skupin, projekt LAS;

2015-2016: RTV oddaja Dobra ura z Jasno in Izdelava lastnega filma Prostovoljec,

2016: Obisk in ogled modela s strani Združenih narodov (strokovnjakinja Rosa Kornfeld-Matte);

2017: Projekt -Večgeneracijski center Ljubljana, partnerji projekta /izvajalci aktivnosti v Kamniku;

2014-2019: Permanentno projektno sodelovanje in sprejemanje študentov na prakso Alma Mater Europaea, Fakultete za družbene vede UL in Fakultete za socialno delo UL;

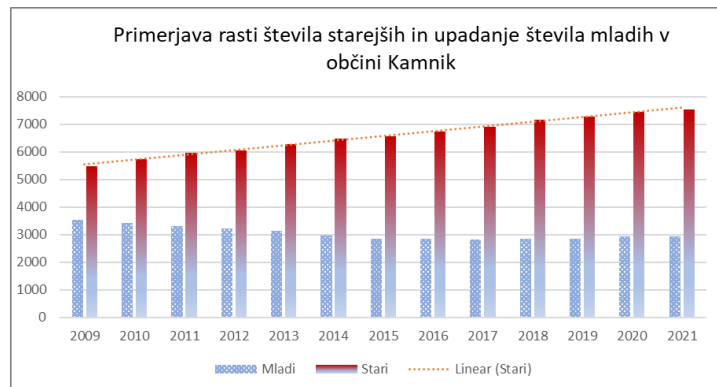
2018: Predstavitev dela Zavoda Oreli Državnemu zboru (5. decembra 2018 ob mednarodnem dnevu prostovoljcev) na povabilo Državnega zbora;

2009-2022: Razvoj modela za reševanje potreb starejših v občini Kamnik, občina Kamnik.

### 6.1.1. KORAK 1: Spremljanje demografije in potreb starejših prebivalcev v občini

Spremljanje demografije v občini je temeljnega pomena za vzpostavitev in izvajanje kvalitetnih storitev.

Demografija kaže, kako »živa« je občina, katere storitve in kdaj jih bo potrebno aktivirati za naše starejše občane. V občini Kamnik spremljamo stanje zelo pozorno po četrletjih. Vir podatkov je SURS.



Graf 1: Primerjava rasti števila starejših in upadanje mladih v občini Kamnik, v letih od 2009 do 2021.

### 6.1.2 KORAK 2: Vzgoja prostovoljcev in vzpostavitev občinske mreže prostovoljcev za pomoč starejšim

Vzgoja prostovoljcev je eno od najzahtevnejših dolgoročnih aktivnosti, ki se prične pri mladih, z vzgojo v osnovni šoli. V občini Kamnik delujejo prostovoljci vseh starosti, tudi tisti iz srednje generacije, za katere običajno pravijo, da nimajo časa. Vsak prostovoljec gre najprej skozi izobraževanje, da pridobi ustrezna znanja. Nato gre z mentorjem na teren. V našem sistemu trenutno deluje več kot 50 prostovoljcev. Temelj prostovoljstva je spoštovanje »Zakona o prostovoljstvu« ter »Etičnega kodeksa o prostovoljstvu«. Kot koordinatorji prostovoljcev moramo razviti poseben čut in posluš za ljudi in vzeti v obzir tudi to, v katerem starostnem obdobju je prostovoljec.

Ključna beseda pri delu s prostovoljci je beseda »**dialog**«, s čimer bomo odkrili posameznikove talente, občutke, dobili vpogled v njegovo razmišljanje in način življenja in tako zagotovili, da bo posameznik ob opravljanju dela užival, mi pa bomo v svoj krog dobili in vzgojili prostovoljca, ki bo odličen v tem kar počne in bo ostal pripaden organizaciji, v kateri deluje.



Slike 26-29: Slovesna podelitev priznanj »Prostovoljec leta« ter srečanje s predsednikom republike na Brodu pri Kranju (avgust 2021).

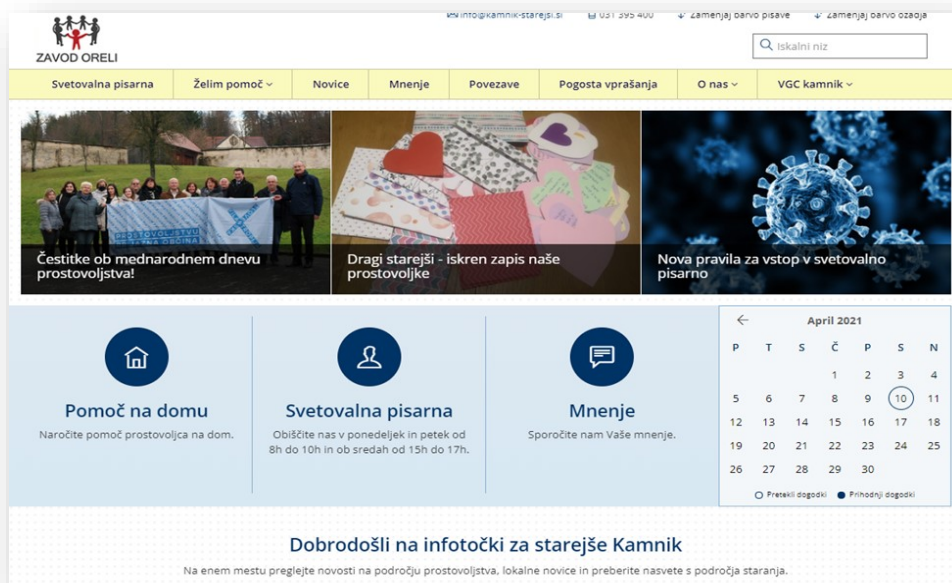
Pomembni prikaz rezultatov na področju prostovoljstva je letno srečanje prostovoljcev in podelitev nagrad, ki jih podeljuje Mladinski svet Slovenije (pokrovitelj je običajno predsednik države). ***Naši prostovoljci so pred leti prejeli nagrado za prostovoljski projekt leta (za vzgojo prostovoljcev v osnovnih šolah).***

V občini Kamnik deluje vrsta prostovoljskih skupin in skupin za samopomoč. Glavni cilj je vzdrževanje socialne mreže, podpora in pomoč posameznikom, ki so ostali sami in ne zmorejo več opravljati vsega (vsakodnevnega) dela. Ugotovljamo, da je osamljenost v starosti eden največjih problemov. Dobra rešitev je vključitev posameznikov v skupino za samopomoč ali prostovoljno delo. Za vzdrževanje prostovoljskih skupin in skupin za samopomoč je potrebno vzdrževati infrastrukturo, ki vključuje izobraževanje, intervizijo, supervizijo, koordinacijo potreb in pomoči in koordinacijo skupin v občini.

### 6.1.3 KORAK 3: Vzpostavitev informacijske točke

Informacijska točka je spletno informacijsko mesto občine, kjer je mogoče dobiti vse ključne informacije za starejše na enem mestu. Informacijska točka je podprta z najnovejšimi tehnološkimi rešitvami in deluje 24 ur dnevno. Na informacijski točki objavljamo vse pomembne novice o dogodkih, ki se dogajajo na področju pomoči starejšim v občini Kamnik ter novice s področja prostovoljstva in samopomoči. Preko spletne strani poteka aktivno komuniciranje z uporabniki. Prav tako je mogoče

dobiti odgovore na pogosta vprašanja ter povezave na pomembne institucije za starejše v naši državi (kot npr. domovi starejših občanov v Sloveniji, sezname čakajočih, varovana stanovanja, ipd.).



Slika 30: Zaslonska slika objave aktualnih novic za starejše na informacijski točki za starejše.

**V času pandemije Covid 19 je informacijska točka igrala zelo pomembno vlogo. Velik del aktivnosti, komuniciranja in izmenjave informacij smo prenesli v digitalni svet.** Pokazala se je naša hitra odzivnost in pripravljenost platforme, da v digitalni svet delovanja lahko preselimo naše aktivnosti zelo hitro ter učinkovito (v enem dnevu).

Uporabnik prihaja do vsebin, ki jih želi, enostavno z nekaj »klikov«. Vsebina je grajena hierarhično.

Ključne so tri storitve (»srce delovanja pomoči«), ki jih lahko naročimo preko spleta (»trije gumbi«):

- Pomoč na domu (naročilo prostovoljca),
- Svetovalna pisarna,
- Mnenje.

Za naštetimi storitvami tečejo obsežnejši organizacijski in informacijski procesi, ki bodo opisani v nadaljevanju. Evalvacija vsebin in vsebinska nadgradnja, ki nastajajo na osnovi praks iz terena so permanentna naloga, ki jo izvajamo skozi celo leto. S stalnim učenjem in pripombami uporabnikov težimo k čim bolj **učinkoviti** in **enostavni** uporabi spletne točke. Cilj je v primernem oblikovanju vsebin ter poenostavljanju dostopnosti in sicer na dva načina. Prvič, da uporabnik prihaja do zelenih vsebin s čim manj »klikov«, drugič, da mu ikone asociirajo logično pot.

#### 6.1.4 KORAK 4: Vzpostavitev svetovalne pisarne za starejše

Vzpostavitev svetovalne pisarne za starejše je na videz enostavno, v praksi pa se pokaže ravno nasprotno. Delovanje pisarne je organizacijsko in stroškovno velik zalogaj predsem, ko govorimo o delovanju na daljši rok. Pisarna omogoča dve pomembni stvari: fizični stik in pogovor v »živo« ter stalno telefonska dosegljivost znotraj ter tudi izven urnika delovanja pisarne. Če informacijska točka po vzpostavitvi lahko deluje z malimi stroški, pa pisarna za starejše zahteva prostor, kader (primerno šolane prostovoljce) in strokovno ekipo za posamezno področje delovanja.

Delo v pisarni obsega naslednje aktivnosti:

- sestanki z uporabniki v pisarni (v času Covida tudi na daljavo preko telefona ali Zooma),
- telefonski pogovori in svetovanje,
- iskanje rešitev in priprava odgovorov na konkretne primere starejših občanov, ki jih med samim pogovorom ni možno rešiti (zahtevnejša strokovna vprašanja),
- priprava odgovorov, prispelih po navadni pošti ali po elektronski pošti,
- usmerjanje uporabnikov na pristojne inštitucije in iskanje kontaktov v primeru zahtevnejših vprašanj,
- spremljanje delovanja in evalvacija pisarne,
- koordinacija in pomoč pri prevozi starejših oseb,
- delovanje strokovne skupine,
- materialne stroški in drugi stroški delovanja pisarne: elektrika, telefon, internet, ogrevanje, pisarniški material, idr.
- povrnitev stroškov prevoza in malice prostovoljcem v pisarni.

Svetovalna pisarna za starejše je deluje v Kamniku trikrat tedensko (ponedeljek, sredo in petek).

Vprašanja starejši lahko postavijo osebno (v svetovalni pisarni), po telefonu, na številki 031 395 400, po pošti ali v pismu, ki ga osebno pustijo v poštnem nabiralniku ali preko elektronskega naslova: [info@kamnik-starejsi.si](mailto:info@kamnik-starejsi.si) ali [zavod.oreli@gmail.com](mailto:zavod.oreli@gmail.com)

Nekaj pogostih vprašanj starejših v pisarni:

- Kako lahko uredim denarno socialno pomoč in varstveni dodatek?
- Potrebujem nekoga, ki bi mi občasno pomagal pri nakupih in delu na vrtu. Mi lahko pomagate?
- Imam težave z računalnikom. Na koga se lahko obrnem po pomoč?

- Kakšen je postopek izbire družinskega pomočnika?
- Kaj storiti, če v družini opazite kakršno koli nasilje?
- Kaj naj storim, če se znajdem v hudi osebni stiski?
- Kako napišem oporoko?
- Kako uredim oprostitev plačila storitev doma za starejše?
- Ali bi naju z možem lahko peljal vaš prostovoljec z najinim avtom v Ljubljano k zdravniku?

Pisarno za starejše in še posebej model delovanja pomoči starejšim na lokalni ravni je zanimal Združene narode. Na obisk je prišla leta 2015 neodvisna strokovnjakinja ZN, Rose Kornfeld-Matte, z namenom ogleda primera dobre prakse in uspešnega modela za razvoj pomoči starejšim. Ogled je organiziralo Ministrstvo za zunanje zadeve.



*Slika 31: Na fotografiji od leve proti desni: Katja Vogel, predstavnica Občine Kamnik, Rosa Kornfeld Matte, neodvisna strokovnjakinja in predstavnica OZN, Tomaž Mencin, Ministrstvo za zunanje zadeve*

#### *6.1.4.1 Mnenja občanov o svetovalni pisarni*

Sistem pomoči starejšim v občini Kamnik temelji na razvijanju in ohranjanju učinkovite vezi med starimi in mladimi. Zavedamo se, da je pozitivne vrednote potrebno privzgajati v mladih letih in da najboljše vzgaja ravno zgled.

*»Z vašim delom sem zelo zadovoljna, predvsem z aktivnim iskanjem rešitve zame. Ne morem verjeti, da je vse brezplačno.«*

*"Velikokrat me kaj zanima, a ne vem, kje naj vprašam, zlasti o tem, kaj bi mi lahko olajšalo življenje v starosti. Novice ter informacije na spletni informacijski točki za starejše mi večkrat koristijo. Sam ne znam uporabljati računalnika, zato novosti pogledava skupaj z vnukom«.*

»Svetovalna pisarna Oreli se je hitro in učinkovito odzvala na moj problem in veseli me, da obstaja ta možnost pomoči starejšim v naši občini«.

#### 6.1.5 KORAK 5: Vzpostavitev podpornih modulov: Prostovoljec, Mnenja in Veronika

*Modul Prostovoljec (Provolunteer) – je srce in motor organiziranega delovanja pomoči starejšim.* Z njim naročamo pomoč prostovoljca na dom na »gumbu« spletne strani informacijske točke za starejše. Modul omogoča vzpostavitev enotne podatkovne baze prostovoljcev in uporabnikov (starejših), tako da se lahko z enega mesta spremlja in upravlja vse potrebe po pomoči za starejše v občini, t.j., osebe, ki izvajajo pomoč (prostovoljci) in njihove aktivnosti ter uporabnike. V sistemu se vodi enotna statistika. Prostovoljce, ki delujejo v občini, v podatkovno bazo vnese skrbnik. Pogoji, da prostovoljec lahko opravlja dela, je opravljeno izobraževanje s področja prostovoljstva. Ko uporabnik potrebuje pomoč, se lahko v modul registrira in je tako zaveden v bazo uporabnikov. Pri tem mu lahko pomaga prostovoljec ali kdo od sorodnikov. Če pa ta ni več uporabnik računalnika, oz. ne more najti primerne pomoči, ga lahko vnese tudi prostovoljec v pisarni za starejše (po telefonu). Sam postopek izgleda tako, da se po generiranju nove aktivnosti (npr. pomoč pri košnji trave), izbere prostovoljca, ki je primeren za to delo, ta pa lahko potrdi ali zavrne delo. Če delo zavrne, je potrebno izbrati drugega prostovoljca, v nasprotnem primeru pa se aktivnost opravi.

***Izjemnega pomena je spremljanje statusa izvedenega dela, npr. na terenu opravlja delo 15 prostovoljcev. Modul omogoča popolno preglednost.*** Če bi vodili aktivnosti ročno ali v tabeli, procesom ne mogli slediti tako kvalitetno, napravili bi tudi veliko napak. Ko je delo opravljeno, prostovoljec vnese kratko poročilo. S tem je delo zaključeno. Sistem je vsebinsko obsežen in potrebuje skrbnika, ki koordinira delo.

*Modul Mnenja* meri odziv uporabnikov in njihove pripombe na naše delo preko spletnega mesta. Vsakdo, ki želi oddati oceno našega dela ali kakšen drug komentar, lahko to stori preko naše spletne informacijske točke za starejše. Klikne na »gumb« mnenja in vnese mnenje. Vsak uporabnik lahko poda svoje pripombe na enostaven način, tako da na zemljevidu označi, kje in kaj ga moti, oziroma s čim je zadovoljen. Svoje mnenje bo zapisal v posebno okence in izbral tematiko. Vsi obiskovalci bodo lahko videli geolokacijo in vsebino mnenja. Mnenja se zapisujejo v posebno podatkovno bazo. Z analizo je mogoče videti, kaj najbolj potrebujejo uporabniki, kaj jih moti in s čim so zadovoljni. Storitve za starejše je mogoče na ta način permanentno izboljševati.



### *Modul Veronika (umetna inteligenca)*

Zakaj Veronika modul z umetno inteligenco? Starejši uporabniki spleta se danes soočajo z veliko možnosti urejanja vsakdanjih opravil v digitalnem svetu. Če starejši nimajo zadostnega znanja računalništva, se znajdejo v težavah, saj digitalne storitve za njih niso dosegljive.

***Tu nastopi Veronika, vmesnik (ki je razvit na platformi SecondEGO), ta pa omogoča sporazumevanje skozi pogovor ali vpisovanja vprašanj preko tipkovnice.*** Odgovori temeljijo na vnaprej pripravljenih vsebinah in shemah. Veronika je torej učljiv elektronski sistem, ki zna enkrat rešeno vprašanje posredovati drugim uporabnikom preko prijaznega vmesnika. Ta prinaša naraven način komuniciranja. Omenjena orodja predstavljajo nov tehnološki napredek za povečanje dostopnosti storitev za starejše, med njimi sta najpomembnejša digitalni pomočnik SecondEGO in sintetizator govora eBralec.

#### 6.1.6 KORAK 6: Koordinacija institucij v občini

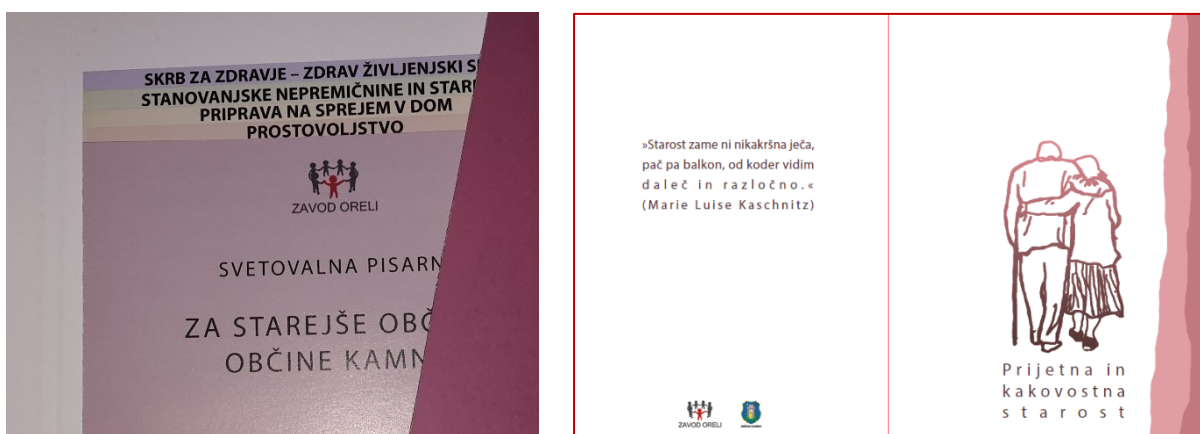
Na prvi pogled enostaven korak, v resnici pa organizacijsko terja veliko znanja, diplomacije in energije za dobro učinkovito delovanje. Občinska koordinacija vseh institucij, vključuje skupna delovna srečanja institucij v občini, ki se ukvarjajo s starejšimi. Na delovna srečanja so vabljene naslednje institucije, društva in zavodi: Oddelek za družbene dejavnosti občine Kamnik, Center za socialno delo Kamnik, Dom starejših občanov Kamnik, Policijska postaja Kamnik, Zdravstveni dom - patronažna služba, Društvo upokojencev Kamnik, Medobčinsko društvo invalidov, Društvo diabetikov, Rdeči križ, Župnijska Karitas Kamnik, Zavod Pristan, Urad za delo idr. (trenutno 14 institucij). Zavod Oreli je v vlogi povezovalca in koordinatorja. Na vsaj dveh sestankih letno se udeleženi pogovorijo o težavah, ki pestijo starejše v naši občini in o tem, kako jih lahko kvalitetno rešimo. Pri sodelovanju z institucijami, kjer se strokovnjaki z različnih področij pogovarjamo o temah z istega področja (življenje starejših), je skupno iskanje dobrih rešitev bolj kvalitetno. Prav tako drug drugega spodbujamo k profesionalnim odnosom, in smo si v oporo in pomoč pri prenašanju delovnih obremenitev. Medsebojno se obveščamo o zakonskih novostih in o vseh prizadevanjih na tem področju. Institucije so med seboj razvile poglobljene odnose, posamezniki pa so postali prijatelji. Reševanje konkretnih problemov starejših občanov je zato hitro in učinkovito. Po dvanajstih letih srečevanja lahko rečemo, da sta koordinacija in mreženje institucij zelo pomembni (da nam je uspelo) in da je to prava formula za pomoč starejšim.

#### 6.1.7 KORAK 7: Izobraževanja in prenos znanja (moduli izobraževanja, zgibanke)

Zadnji, vendar najpomembnejši korak je imeti »primerno količino znanja« za spopadanje s težavami v starosti. Veliko težavam se starejši lahko izognemo, prenekatero težavo pa uspešno rešimo, če smo se na tretje življenjsko obdobje pripravili.

Zato smo pripravili in izvedli preko 50 različnih modulov z izobraževanji kot na primer: **Računalniška izobraževanja** za različna področja (pisanje in oblikovanje besedil, predstavitve predavanj, potovanj, praznovanj, sestanki na daljavo, uporaba pametnih telefonov, idr.), **Sprememba zakonodaje** - kateri dodatki mi pripadajo po najnovejši zakonodaji, **Varnost starejših**, **Priprava za odhod v dom za starejše**, **Izobraževanja za prostovoljstvo in za skupine za samopomoč**, **Zdrava prehrana in skrb za zdravje**, **Kako prepoznam kožnega raka**, idr. Nekaj pomembnih vsebinskih poudarkov smo z vami delili že na prejšnjih straneh.

Na osnovi pridobljenega znanja smo v preteklosti že natisnili mapo, v katero vlagamo zloženke različnih vsebin. Slednja nosi naslov: **»Prijetna in kakovostna starost«**. S kratkimi in poučnimi teksti želimo pomagati ljudem v vsakdanjem življenju. Zgibanke so zato usmerjene v reševanje praktičnih problemov, ki se pojavijo v starosti, kot npr.: demenca, samopomoč, storitve na domu, upravljanje nepremičnin, kako ohranjati telesno in duševno zdravje, idr. Na ta način jih vzpodbujamo za vseživljenjsko izobraževanje, predvsem o kakovostnem in aktivnem staranju, o medsebojni pomoči ter o lepem sožitju generacij. Zgibanke in mapa so na voljo v naši svetovalni pisarni, kjer jih po potrebi izročamo starejšim, ki se na nas obračajo z vprašanji.



Slika 32: Zgibanke in mapa *Prijetna in kakovostna starost*.

Za bodočnost si želimo, da bi se naš inovativni in konkretni model pomoči starejšim razširil v vse občine v Sloveniji in tudi drugod po svetu.



*Slika 33: Srečanje vodij skupin v letu 2022.*



*Slika 34: S skupino mladih prostovoljcev na Triglavu v letu 2010.*



*Slika 35: S skupinami mladih v Ljubljani v letu 2010 na Festivalu prostovoljstva.*

## LITERATURA

### Knjižno gradivo:

- Accetto, B. (1987): *Starost in staranje*. Osnove medicinske gerontologije. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Bond (ed.), (1995): *Promoting Successful and Productive Ageing*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Bryden, C. (2005): *Dancing with Dementia*. My Story of Living Positively with Dementia. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Čacinovič-Vogrinčič, G. (2000): Družina in star človek. *Socialno delo* 39, 4-5: 287-292
- Dragoš, S., (2000): Socialne mreže v starosti. *Socialno delo*, 39, 4-5: 293-314.
- Hlebec, V. (2003): Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 19, 43: 171-182.
- Hojnik-Zupanc, I. (ur.) (1994): *Star človek in družina*. Brdo pri Kranju: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hojnik Zupanc, I. (ur.) (1997): *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Kožuh Novak, M. (ur.) (2005): *Starejši o nasilju v družini*. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva, Zveza društev upokojencev Slovenije.
- Klevišar, M. (1998): Umetnost izpuščanja. V: Turk, J. (ur.), *V mladosti misli na starost*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Kristančič, A. (2005): *Nova podoba staranja - siva revolucija*. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
- Laslett, P. (1996): *A Fresh Map of Life*. Cambridge: Trinity College.
- Leskovšek, B., Ozimek, M. (2006): *Ustvarjalni pristopi pri prostovoljnem delu mladih*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Lucas, E. (1993): *Družina in smisel*. Celje: Mohorjeva družba.
- Majhenič, M. (1998): *Skrb za stare od družbe blaginje do samopomoči*. *Socialno delo*, 37, 3-5: 279-282.
- Makarovič, M. in Adam, F (2001) *Tranzicijske spremembe v luči družboslovnih analiz*. V *Teorija in praksa*. Letnik 38/3, str. 373-385.
- Mali, J. (2006): Socioekonomski položaj starostnikov. V: *Drugi dnevi javnega zdravja. Izzivi staranja: strokovno srečanje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Mesec, B. (1996): *Izziv starosti – odgovori socialnega dela v Evropi*. *Socialno delo*, 35, 3: 237-246.
- Mesec, B. (2003): *Gerontoboetika*. Študijsko gradivo. Ljubljana: VŠSD.
- Novak, M., Černigoj Sadar, N., Dragoš, S., Dremelj, P., Ferligoj, A., Hlebec, V., Kogovšek, T., Nagode M. (2004): *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
- Ozimek, M., Renner, R. (2010): *Razvoj sistemov za reševanje potreb starejših v občini Kamnik*. Letno poročilo. Nosilec projekta: Zavod Oreli. Naročnik: Občina Kamnik.
- Ozimek, M., Renner, R. (2010): *Razvoj sistemov za reševanje potreb starejših občanov v občini Kamnik*. V *Zbornik prispevkov posveta Kako zagotoviti neodvisnost v starosti*. Ljubljana: KAD, ZDUS, SZZ.
- Ozimek, M., Renner, R. (2010): *Development and testing of supporting systems for dealing with needs of elderly people in the municipality of Kamnik*. V (ur. Metrik M.) *Proceedings Second International Conference on Information Society and Information Technologies*. Dolenjske Toplice FIS.
- Ozimek, M., Renner, R. (2011): *Razvoj sistemov za reševanje potreb starejših v občini Kamnik*. Letno poročilo. Nosilec projekta: Zavod Oreli. Naročnik: Občina Kamnik.
- Ozimek, M., Renner, R. (2012): *Razvoj sistemov za reševanje potreb starejših v občini Kamnik*. Letno poročilo. Nosilec projekta: Zavod Oreli. Naročnik: Občina Kamnik.
- Ozimek, M. (2011): *Razvoj podpornih sistemov za reševanje potreb starejših v občini Kamnik*. Magistrsko delo. Novo mesto: Fakulteta za informacijske študije
- Pavliha, M. (2006): *Pravice in soodgovornost življenja v starosti*. Velenje: Pozoj: Tecum.
- Pečjak, V. (1998): *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Pečjak, V. (2007): *Psihologija staranja*. Bled: samozaložba.
- Požarnik, H. (1981): *Umetnost staranja: leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

(2. november 2012)

- Ramovš, J. et al. (1992): *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- Ramovš, J. (2003): *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in SAZU.
- Russi Zagožen, I. (2001), *Živeti s staranjem in smrtjo: priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Stoppard, M. (1991): *Življenje po petdesetem*. Ljubljana: Državna založba.
- Tomori, M. (1998): *Pogled od znotraj – samopodoba v poznejših letih*. V: Turk J. (ur.), *V mladosti misli na starost*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Trstenjak, A. (1986): *Ko bi še enkrat živel ali psihologija življenjske modrosti*. Celje: Mohorjeva družba.
- Ule, M. (1994): *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.
- Vertot, P. (2008): *Prebivalstvo Slovenije se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje*. Ljubljana Statistični urad Republike Slovenije
- Vertot, P. (2009): *Prebivalstvo Slovenije danes in jutri, 2008-2060*. Projekcije prebivalstva EUROPOP2008 za Slovenijo, Ljubljana : Statistični urad Republike Slovenije; dostopno preko: <https://www.stat.si/doc/pub/prebivalstvo2009.pdf>, str 46 (10. december 2011)

### **Spletno gradivo:**

- Dan za spremembe – dan odprtih vrat svetovalne pisarne za starejše. Dostopno preko: [http://www.prostovoljstvo.org/resources/files/pdf/Novice/Poroilo\\_Kamnik-DAN\\_ZA\\_SPREMEMBE\\_2012.pdf](http://www.prostovoljstvo.org/resources/files/pdf/Novice/Poroilo_Kamnik-DAN_ZA_SPREMEMBE_2012.pdf)
- Dragoš, S., (2000): Staranje v luči socialnega kapitala. *Socialno delo*, 39, 4–5: 241–252. Dostopno preko: [www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-MJQAOIE8/...c82e.../PDF](http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-MJQAOIE8/...c82e.../PDF)
- Gibson, Rose (1995), Promoting Successful Ageing in Minority Populations. V: L.A. Dostopno preko: [www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-DUNY3WLO/.../PDF](http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-DUNY3WLO/.../PDF)
- Informacijska točka za starejše Kamnik; dostopno na: <https://www.kamnik-starejsi.si/>
- Poročilo EU o staranju (2009): *Economic and budgetary projections for the EU-27*. Member States (2008-2060). Economic Policy Committee and European Commission April 2009), European Communities, 2009; dostopno na: [http://ec.europa.eu/economy\\_finance/publications/publication14992\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/economy_finance/publications/publication14992_en.pdf) (2. november 2012)
- Poročilo o staranju (2012): *The 2012 Ageing Report Economic and budgetary projections for the 27 EU Member States (2010-2060)*. European Union, 2012; dostopno preko: [http://ec.europa.eu/economy\\_finance/publications/european\\_economy/2012/pdf/ee-2012-2\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/economy_finance/publications/european_economy/2012/pdf/ee-2012-2_en.pdf)
- Zakon o prostovoljstvu (Ur.l. RS, št. 10/2011). Dostopno preko: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=201110&stevilka=374> (30. oktober 2012)
- Zakon o varstvu osebnih podatkov (Ur.l. RS, št. 86/2004 in spremembe Ur.l. RS, št. 113/2005-ZInfP, 51/2007-ZUstS-A, 67/2007, 94/2007-UPB1). Dostopno preko: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200486&stevilka=3836> (30. avgust 2011)

### **Slikovno gradivo:**

Zavod Oreli