

ODPRTA CONA

REVIJA SLOVENSKE MREŽE PROSTOVOLJSKIH ORGANIZACIJ



UVODNIK

Evropska unija je razglasila leto 2012 za „Evropsko leto aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami“. V dokumentih poudarjajo vlogo civilne družbe - nevladnih organizacij in prostovoljstva pri uresničenju tega vodila.

Prostovoljstvo je učinkovita pot udeležanja aktivnega staranja. Omogoča starejšim, da se po LASTNEM izboru vključujejo v različne dejavnosti, ki prinašajo korist drugim in samim starejšim – občutek koristnosti, psihosocialno obogatitev življenja, širjenje socialne mreže, učenje in še mnoge druge. Prostovoljstvo starejših oseb vključuje substance, kot so medgeneracijsko povezovanje in vseživljenjsko učenje.

Med raznoterimi oblikami in vsebinami ter organizacijskimi okvirji prostovoljstva, v katerih najdejo svoj interes in svoje mesto starejši, je v Sloveniji zanemarjeno **strokovno prostovoljsko delo**. Gre za delovanje, v katerem prostovoljec opravlja specifično strokovno delo, za katerega je opremljen v znanju in izkušnjah pridobljenih v svoji poklicni karieri. To je denimo »pro bono« delovanje pravnikov, ki nudijo brezplačne strokovne pravne nasvete, to je ambulanta za osebe brez zdravstvenega zavarovanja, v kateri zdravstveni delavci opravljajo zdravstvene usluge brez plačila, to je psihološko svetovanje in še mnoge druge specializirane dejavnosti.

V drugih evropskih državah je mnogo več možnosti za opravljanje specifičnih visokokvalificiranih strokovnih del kot pri nas. Res je, da je vključevanje upokojenih strokovnjakov v strokovno prostovoljsko delovanje pravno, organizacijsko in strokovno zahteven proces. Vprašanja, s katerimi se bodo organizatorji srečevali, so denimo: zdravstvene usluge imajo pravico nuditi le zdravstvene ustanove. Zgodilo se je, da so sindikati oporekali prostovoljstvu. Toda praksa v mnogih državah Evropske unije pa tudi redke prakse v Sloveniji (denimo Ambulanta za osebe brez zdravstvenega zavarovanja v Ljubljani in Mariboru) pričajo, da je to možno. Na drugih družboslovnih področjih, kot so pedagogika, psihologija, pravo, socialno delo, pa tudi na tehničnih, finančnih, menedžerskih področjih ni nič manj možnosti za strokovno prostovoljsko delovanje.

Visoko kvalificirano prostovoljsko delovanje upokojencev je lahko znaten prispevek k dobrobiti skupnosti, zlasti prikrajšanih članov skupnosti. Še posebej pomembno postane v času socialnih kriz, torej v sedanjem času. Pred mnogimi leti sem v otroški bolnišnici za rakasta obolenja v Belgiji (v Bruslju) - v državi, ki je ekonomsko cvetela - videla, da so šolo v bolnišnici izvajali upokojeni pedagoški delavci. V Sloveniji je tedaj bolnišnično šolo plačevala, in še sedaj plačuje, država, kar je seveda mnogo boljše. Toda država marsičesa, kar je nekoč plačevala, ne plačuje več. Potrebe ljudi pa ostajajo, število tistih, ki si ne morejo kupiti uslug državnih servisov ali zasebnih strokovnjakov, narašča.

Prostovoljsko strokovno delo lahko veliko prinaša strokovnjakom, ki ga opravljajo. Poleg običajnih koristi za prostovoljca pomeni, da ostajaš v stiku s svojo stroko (mnogi vemo, kako hitro po upokojitvi izgubiš stik s stroko), da spremljaš novosti, morda, da se brezplačno udeležuješ strokovnih dogodkov (v nekaterih državah je to omogočeno strokovnjakom - prostovoljcem), torej izpopolnjevanje, in seveda nadvse dragocen občutek, da tvoje strokovno znanje in izkušnje nekemu koristijo.

Razviti prostovoljsko strokovno delo, v katerem bi našli svoj prostor upokojeni strokovnjaki, ni enostavna naloga. Vendar, vredno bi bilo poskusiti – v interesu kakovostnega staranja in kakovosti življenja ljudi v skupnosti, ki jim to delo služi.

Dr. Anica Mikuš Kos

Predsednica Slovenske filantropije

ODGOVORNA UREDNICA: **Tereza Novak**

IZDAJA: **Slovenska filantropija,**

GLAVNA UREDNICA: **Lenka Vojnovič**

Združenje za promocijo prostovoljstva

OBLIKOVANJE IN PRELOM: **Matej Koritnik**

Poljanska 12, 1000 Ljubljana

LEKTORIRANJE: **Neja Šmid**

E-NASLOV: **novice@filantropija.org**

Operacijo delno financira Evropska unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete "Institucionalna in administrativna usposobljenost"; prednostne usmeritve "Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga".

Evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti 2012

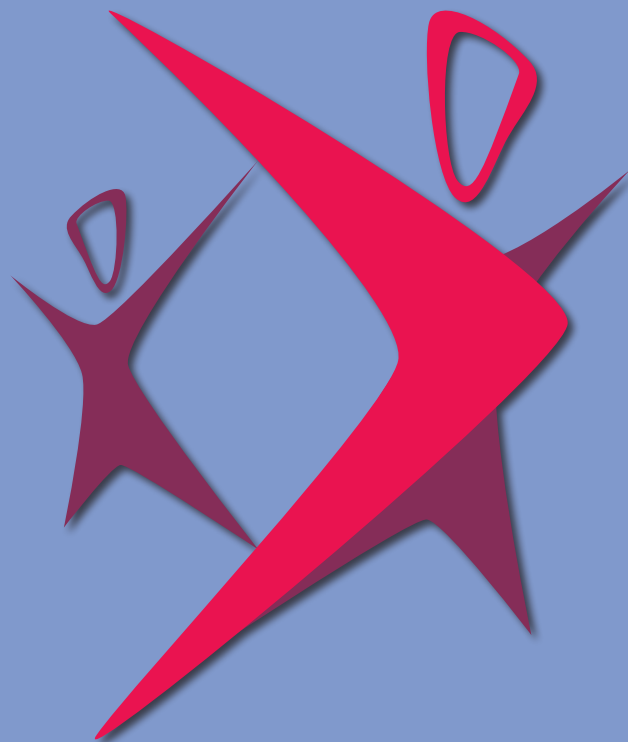
Evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti 2012

Podaljševanje življenjske dobe in nižja rodnost sta sodobna pojava v razvitih evropskih državah. Vse daljše trajanje življenja je sicer izjemen dosežek sodobne civilizacije, po drugi strani pa skupaj z maloštevilnimi mladimi generacijami prinaša v družbo številne spremembe in izzive. Demografske spremembe močno vplivajo na področje socialnega in zdravstvenega varstva, pokojninskega in invalidskega zavarovanja, trg dela kot tudi na področje izobraževanja, kulture, gospodarstva, urbanizma, stanovanjske politike, varnosti ...

Evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti 2012 predstavlja kamenček v mozaiku stalnih aktivnosti, s katerimi želijo Evropska unija in države članice spodbujati uresničenje starosti prijazne Evrope na temeljih vizije družbe vseh starosti. Pri tem je treba iskati rešitve v dialogu z vsemi generacijami.

V letu 2012 je poudarek na:

- spodbujanju in razumevanju aktivnega staranja (osebna rast, ustvarjalnost, avtonomnost, gibanje, vključenost ...) pri vseh generacijah na nacionalni in lokalni ravni;
- spodbujanju aktivnega staranja in zaposlovanja tako tistih, ki še niso dopolnili upokojitvene starosti, kot tistih, ki so že v pokoju in bi želeli s svojim znanjem in izkušnjami še prispevati k razvoju družbe;
- podpiranju aktivnosti za omogočanje aktivnega staranja med vsemi generacijami na lokalni ravni s pomočjo večje socialne vključenosti, prostovoljstva, ustrezne oskrbe ...;
- promociji zdravega staranja ter samostojnega in neodvisnega življenja; prizadevanju za družbo vseh starosti z večanjem solidarnosti med generacijami, pa tudi s priznavanjem vrednot in identitete starejših ter upoštevanjem prispevka vseh generacij k razvoju družbe.



Evropsko leto **aktivnega staranja**
in **solidarnosti med generacijami 2012**



Na sliki: Mateja Kožuh Novak, Vlasta Nussdorfer, Miro Trefalt, Rok Terkaj

Ambasadorji Evropskega leta 2012

Na predlog Nacionalnega odbora je minister za delo, družino in socialne zadeve imenoval ambasadorje aktivnega staranja. To so: **Ivo Daneu**, legenda slovenske košarke, **Peter Florjančič**, znan slovenski izumitelj, **Mateja Kožuh Novak**, predsednica Zveze društev upokojencev Slovenije, **Neža Maurer**, pesnica in pisateljica, **Vlasta Nussdorfer**, predsednica društva Beli Obroč, **Rok Terkaj**, raper, in **Mito Trefalt**, znan televizijski voditelj.

Ambasadorji sodelujejo pri dogodkih, posvečenih Evropskemu letu 2012, in z lastnim zgledom in lastno življenjsko zgodbo prispevajo k idejam tega leta. S pomočjo ambasadorjev želimo doseči večjo prepoznavnost in pomen Evropskega leta 2012 pri najširši javnosti.

Aleš Kenda, nacionalni koordinator EL 2012

Država bi morala spodbujati vzpostavljanje medgeneracijskih centrov

V okviru prvega Festivala medgeneracijskega prostovoljstva, ki ga je aprila v Mariboru organizirala Slovenska filantropija in je del projekta City volunteers, je potekala okrogla miza z naslovom Kako vzpostaviti medgeneracijski center v našem kraju? Pričakovanja in pobude društev zahtevajo podporo države in lokalnih skupnosti, saj so takšni centri pomembni za vzpostavitev socialne mreže.

Predstavljeni so bili trije uspešni modeli vzpostavitve medgeneracijskih hiš oziroma centrov. Prvi model je sploh prva tovrstna Hiša pri nas, Hiša Sadeži družbe Murska sobota, projekt Slovenske filantropije, ki ga je financiral Norveški finančni mehanizem, in ki predstavlja vzorčen primer dobrega sodelovanja lokalne skupnosti in nevladnih organizacij tudi v smislu črpanja evropskih sredstev za razvoj Slovenije. Drugi primer je bila Hiša pravih srečanj iz Renč, samonikla pobuda krajanov, ki predstavlja pozitiven primer pobude, ki prihaja neposredno s »terena«. Tretjo pot pa so ubrali na Zavodu Antona Martina Slomška Maribor, ki razvija medgeneracijski center znotraj svojega vrtca, gimnazije, dijaškega doma, glasbene in baletne šole ter bodočega doma starejših – Hiše življenja.

Predstavniki Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve (MDDSZ) in nacionalni koordinator evropskega leta aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti gospod Aleš Kenda je predstavil demografske izzive današnjega časa, ki so vodile tudi v razglasitev leta in terjajo nove pristope k staranju prebivalstva, kot tudi nov pogled na starost. Prepričan je, da bodo uspešne tiste družbe, ki bodo starost naredile ustvarjalno. V tem smislu MDDSZ podpira medgeneracijske programe.

Direktor občinske uprave Mestne občine Murska Sobota (MOMS) gospod Bojan Petrijan je kot predstavnik lokalne skupnosti predstavil pozitivne vidike Medgeneracijske Hiše Sadeži družbe, ki so vodili v odločitev, da občina tudi po izteku financiranja projekta poskrbi za pokritje osnovnih stroškov, da hiša lahko nadaljuje z delom in nudi prostor za kreativno prostovoljsko združevanje v njihovi občini.

Vloga lokalnih oblasti in vlade

Dobro sodelovanje med lokalnimi skupnostmi in nevladnimi organizacijami je vodilo k uspešnim skupnostnim medgeneracijskim projektom, zato bi bilo potrebno spodbuditi tudi občine, ki k takim projektom še niso pristopile, in jim predstaviti pomen tovrstnih priložnosti.

Projekti, ki so jih predstavili prisotni in so zrasli v primere izjemno uspešnih modelov, s katerimi se Slovenija lahko pohvali, so odgovori na izzive, s katerimi se sooča tudi vlada. Omizje je bilo soglasno, da mora poleg lokalnih skupnosti svojo vlogo pri podpori tovrstnim projektom odigrati država in z zagotavljanjem stabilnega financiranja strokovnih delavcev prispevati svoj delež k razširitvi medgeneracijskih centrov po Sloveniji. Po mnenju organizatorjev predstavljenih centrov imajo ti velik potencial povezovanja ljudi v skupnosti, prenašanja znanj iz ene generacije na drugo, generatorja novih idej in promotorja prostovoljstva, prav tako lažje odgovarjajo na potrebe določenih skupin.

Bojan Petrijan je apeliral na tiste, ki imajo voljo, da vztrajajo. »Prihodnost potrebuje take modele. Mestna občina Murska Sobota brez Hiše Sadeži družbe ne bi živela več tako kot prej, zato ne bomo pustili, da Hiša Sadeži družbe ugasne. Hiša bo nudila pomoč pomoči potrebnim. Verjamem, da bomo skupaj uspeli.«

»Da ljudje v svojem okolju lahko živijo kvalitetno, moramo vztrajati na tem, da delamo eden za drugega in za ljudi,« je prepričana Tereza Novak, izvršna direktorica Slovenske filantropije.



Aktivno staranje skozi prostovoljstvo

Z odhodom v pokoj se večini ljudi življenje zavrti za sto osemdeset stopinj, saj se poslovijo od vsakdanje rutine, ki jih je spremljala dolga leta. Nekateri si čas takoj zapolnijo z delom na vrtu in z raznimi hobiji, drugi pa se znajdejo pred vprašanjem »kaj pa zdaj?«.

Starejši imajo bogata znanja in izkušnje in lahko tudi po upokojitvi veliko prispevajo k družbi in njenemu razvoju. Glede na to, da se populacija v Sloveniji, tako kot drugod po Evropi, stara, je pomembno, da se starejšim ponudi različne priložnosti, kako lahko ostanejo aktivni tudi po koncu profesionalne poti. Ena od možnosti je prostovoljsko delo. Prostovoljstvo krepi vezi med generacijami in starejšim omogoča, da ostanejo aktivni ter tako pomembno prispevajo k pozitivnim spremembam v lokalni skupnosti. Kot prostovoljci lahko svoja znanja prenašajo na mlajše generacije, jim pomagajo pri njihovem razvoju in tako krpajo generacijski prepad, ki se zadnje čase razprostira med starejšo in mlajšo generacijo.

S tem ko starejši s prostovoljstvom ostajajo aktivni, pa ne služijo le drugim, ampak naredijo nekaj dobrega tudi zase. Starejši prostovoljci so v primerjavi s svojimi vrstniki, ki se ne ukvarjajo s prostovoljstvom, srečnejši in bolj samozavestni, obenem pa ohranjajo boljše fizično kot tudi psihično zdravje.

Svojo izkušnjo s prostovoljstvom je z nami delila upokojena profesorica in dolgoletna prostovoljka Elica Guzelj, ki znanje slovenščine predaja mladim prosilcem za azil.

Kdaj ste se pričeli ukvarjati s prostovoljstvom?

Vedno sem rada pomagala drugim in bila aktivna tudi kot tabornica. Ko sem se upokojila, so me prostovoljci nagovorili, da bi v azilnem domu pomagala tujcem pri učenju slovenskega jezika. Tega izziva sem se sprva malce bala, kljub temu da sem pred tem delala na šoli. Nisem bila dovolj prepričana v svoje znanje slovenskega jezika, saj po izobrazbi nisem slavistka. Za nasvete sem zato večkrat obračala na svoje kolege, ki na šoli poučujejo slovenski jezik. Ko sem to delo osvojila, so se začeli vrstiti tudi uspehi mojih učencev, kar mi je dalo še dodaten zagon za naprej. Priznam pa, da mi je bilo v azilnem domu kar težko pri srcu, ko sem gledala ljudi, ki trpijo. Kasneje so mi na Slovenski filantropiji odstopili prostor, kjer sem lahko poučevala prosilce za azil.

Kaj vas motivira, da delate kot prostovoljka?

Ljudje me pogosto sprašujejo, zakaj se sploh ukvarjam z neplačanim delom in tako zapravljam čas. Preprosto zato, ker sem rada v družbi ljudi in mi veliko pomeni, če jim lahko kako pomagam, saj sem bila v preteklosti tudi samo pogosto deležna pomoči drugih. Po drugi strani pa se s tem tudi sama veliko naučim in tako ostanem aktivna. S poučevanjem slovenskega jezika sem izpilila tudi svoje znanje. Bolj pozorna sem na to, kako slovenski jezik uporabljajo v medijih in ugotavljam, da delajo kar precej napak. Poleg tega pa rada gledam oddajo Minute za jezik in stalno sledim novostim v jeziku.

Kakšen bi bil vaš vsakdanjik, če ne bi bili prostovoljka. Mislite, da bi bili manj aktivni?

Vedno sem se z nečem ukvarjala, da je čas hitreje minil. Svoj čas sem veliko pletla, zdaj pa ne utegnem več, saj mi poleg učne pomoči veliko časa vzame tudi popraviljanje nalog učencev in ostale zadeve povezane s tem. Pogosto razmišljam, da bi bilo morda bolje, da bi doma večkrat naredila red in pospravila stanovanje, ampak grem raje med ljudi, z njimi malo poklepetam in kaj dobrega naredim. Pa tudi na Slovenski filantropiji me vedno lepo sprejmejo in mi ponudijo kavo, da se počutim kot doma.

Kako se razumete s svojimi učenci?

Zelo so hvaležni. Ravno zadnjič sem dobila sporočilo ene od učenek, v katerem je napisala svojo izkušnjo z učenjem slovenščine in na koncu pripisala 'Stokrat hvala moja Elica, da mi pomagaš pri slovenščini'. To mi je dalo že dodatno vzpodbudo za naprej. Opažam, da se zelo trudijo in vestno pišejo naloge, zavedajo se, da je znanje jezika še kako pomembno. Poleg tega prihaja vedno več novih učencev, pogosto na pobudo tistih, ki jih že poučujem, tako da je skupina vedno večja.

Kako dolgo še nameravate delati kot prostovoljka?

Dokler bom mogla. Malo se mi že tresejo roke in težko popravljam naloge, ker mi včasih zaide roka.



Kako voditi medgeneracijsko aktivnost in kako se lahko učimo drug od drugega

Ana je prostovoljka in vodi medgeneracijske delavnice v projektu Sadeži družbe. Udeležujejo se jih otroci, mladi in starejši. Med zaključnimi komentarji udeleženci pogosto izjavijo, da so se veliko naučili. Kaj dela Anine medgeneracijske delavnice tako uspešne?

V medgeneracijskih aktivnostih poteka veliko neformalnega in priložnostnega učenja. Mladi se udeležujejo aktivnosti v svojem prostem času, starejšim, ki so že končali s šolanjem, pa so lahko prav te aktivnosti najbolj organizirana oblika učenja, v katero so vključeni. Tako za odrasle kot za otroke velja, da se v medgeneracijske aktivnosti vključujejo po svobodni odločitvi in glede na lasten interes. Zato pogosto vstopajo v proces učenja notranje motivirani. Motivacija pa jim lahko pade, v kolikor aktivnosti niso primerno vodene.

Ana pred izvedbo delavnice preveri interes posameznikov in se pozanima, ali je aktivnost, ki jo namerava izvesti, zanimiva udeležencem različnih generacij. V kolikor aktivnost zahteva določena predznanja, dobro fizično kondicijo oziroma ni primerna za najmlajše, to poudari ob objavi aktivnosti. Izkušnje kažejo, da so medgeneracijske aktivnosti najbolj obiskane takrat, ko pridejo ideje zanje s strani udeležencev in prostovoljcev, ki so jih pripravljene izvajati.

Kadar organiziramo medgeneracijsko aktivnost, se srečamo s posamezniki različnih starosti in raznovrstnih izkušenj, znanj, spretnosti ter sposobnosti. Vse to daje medgeneracijskim aktivnostim poseben čar, saj je eden izmed ciljev tudi sodelovanje in izmenjava znanj ter izkušenj med udeleženci. Ta raznolikost pa je lahko tudi trd oreh za posameznika, ki delavnico organizira.

Za nemoten potek učenja je pomembna usposobljenost vodij. Ana upošteva, da se posamezniki učijo in sodelujejo na različne načine. Nekateri informacije sprejemajo pretežno preko vizualnih, drugi slušnih in

tretji kinestetičnih kanalov. Tudi okus in vonj sta pomembna. Tako je nekaterim dovolj, da opazujejo in poslušajo, medtem ko želijo drugi stvari začutiti in jih preizkusiti. Pri delavnici peke žemljic Ana spodbuja udeležence, da pripravijo vsak svoje testo, ga zamesijo, oblikujejo žemljice in jih dajo v pečico. Kljub temu, da gre Ani priprava testa veliko hitreje od rok, in da njene žemljice izgledajo kot iz pekarnice, spodbuja udeležence, da sami ustvarijo svoje izdelke. Določeni udeleženci si želijo potek priprave le ogledati in si zapišejo postopke. Za tiste, ki s sabo niso prinesli pisal, pa je v naprej pripravila kopije recepta. Čas peke uporabijo za pogovor o kruhu nekoč in danes. Konec delavnice zaključijo z degustacijo slastnih kruhkov.

Vodja aktivnosti naj bo pozoren na nalogo in cilje, ki si jih je zastavil pred delavnico, na posameznike in na skupino. V kolikor si je Ana zastavila, da bo udeležence naučila peči žemlje, le ti pa so se s peko prvič srečali, bo primorana cilje delavnice nekoliko znižati ter začeti pri osnovah peke in pripravi testa. Lahko se pojavijo posamezniki, ki znanje osvajajo hitreje od drugih ali pa se na peko kruha že spoznajo. Zanje Ana pripravi dodatne recepte (žemlje iz ajdove moke, z bučnimi semeni ...) ali pa jih spodbudi da pomagajo ostalim udeležencem. Včasih aktivnosti zahtevajo previsoka znanja, kar je stresno za udeležence, ki ne zmorejo slediti ali pa je zahtevnost prenizka in se posamezniki dolgočasijo.

Ob vsem učenju in pridobivanju novih znanj in izkušenj pa ne smemo pozabiti, da gre pri medgeneracijskih aktivnostih tudi za druženje in je pomembno, da aktivnosti potekajo v prijetnem in sproščenem vzdušju.

Prosta volja je najbolja



Pehta, ki je zaradi Kekca požgala hišo, zdaj živi v domu za starejše občane. To je nekakšen vrtec za babice in dedke, samo da jih popoldne nihče ne pride iskat. Tudi obiščejo jih redko, zato so babice in dedki Kekca in Rožleta nadveseli, ob pogledu na dve kitari pa se jim skoraj zmeša.

Rožle ima na nastopu tako tremo, da se mu roke in kolena kar tresejo, ampak k sreči babice in dedki tega ne opazijo, ker se zaradi starosti tresejo tudi njim.

Ko končata, Kekca že čaka Pehta, ki ga objame, kot bi lastnega vnuka, če bi ga slučajno imela. Kadar jo Kekec obišče, spijeta čaj ali skupaj peljeta psa Volka na sprehod, potem pa ji Kekec bere časopis. Pehta namreč slabo vidi. Hecno, saj je prav ona izumila kapljice za oči, s katerimi je Kekec ozdravil slepo Mojco, da se ji je vrnil vid. Ker je Pehta že zelo stara, se ne more spomniti, kam točno je spravila svoje čudodelno očesno zdravilo.

»Preberi mi še osmrtnice, da vidim, če sem koga poznala,« reče Pehta.

»Prav, ampak samo še to, ker se mi mudi k Bedancu,« reče Kekec.

»Saj res, kako pa je kaj Bedanec?« vpraša Pehta. Naenkrat je osmrtnice ne zanimajo več tako zelo.

»Po starem,« odgovori Kekec, »lahko ga kdaj skupaj obiščeva.«

»Bomo videli, so rekli slepci,« mu odgovori Pehta, »midva pa se vidiva naslednji teden, kajne! Bova brala Lepa in zdrava.«

Celotno knjižico, ki jo je napisala Saša Eržen in ilustriral Silvan Omerzu najdete na povezavi <http://www.insem.si/insem/kekec/>.



Vključevanje starejših in spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja v okviru razvojnega sodelovanja EU in držav v razvoju

V Sloveniji že od leta 2010 deluje skupina starejših prostovoljcev – aktivistov, ki aktivno zagovarja spoštovanje pravic starejših v »državah v razvoju« in opozarja na posledice prihajajočih demografskih sprememb. Pospešeno staranje prebivalstva bo tako v Sloveniji in v Evropi, kakor tudi v razvijajočem se svetu, prineslo ogromne socialne, ekonomske in politične spremembe. Le malokdo med nami se zaveda, da bo do leta 2050 kar štiri petine vseh starostnikov, starih šestdeset ali več let, živelo prav v (današnjih) državah v razvoju. Tam so zaradi revščine, pomanjkljive ali nedostopne zdravstvene in socialne oskrbe ter razkrajajočih se tradicionalnih družinskih in skupnostnih vezi, starejši še posebej ranljiva družbena skupina. Pogosto so žrtve starostne diskriminacije in podvrženi pomanjkanju in različnim tegobam, povezanim s pešajočimi močmi. Eno izmed osrednjih težav starejših žal predstavlja tudi dejstvo, da so ničkolikokrat pozabljeni in prezrti s strani tistih, ki bi lahko in morali poskrbeti za ustrezne pogoje za dostojno življenje vseh starostnih skupin prebivalstva.

Starejši aktivisti v Sloveniji se teh težav dobro zavedajo. Zato so se v okviru globalnega gibanja *Starost zahteva akcijo* (ADA) povezali s somišljeniki iz mnogih držav, s katerimi družno opozarjajo na potrebe starejših in se vključujejo v neposreden dialog s pristojnimi pri oblikovanju ustreznih rešitev tako na domači kot na globalni ravni.

Gibanje *Starost zahteva akcijo* (Age Demands Action)

Gibanje ADA je v jeseni 2011 praznovalo že svojo peto obletnico, v tem obdobju pa so se vanj vključili starejši aktivisti iz več kot šestdesetih držav s petih celin. Njihove aktivnosti se vsako leto zgostijo ob 1. oktobru, svetovnem dnevu starejših, ko v svojih lokalnih okoljih z javnimi nastopi in aktivnostmi predstavijo najbolj pereče problematike, s katerimi se soočajo v svojem vsakdanjem življenju. Tu se skriva osnovno poslanstvo gibanja ADA: omogočiti starejšim, da sami opozorijo na težave in hkrati aktivno sodelujejo pri iskanju ustreznih rešitev in oblikovanju življenja skupnosti. Gibanje se je tako razvilo tudi v pomembno orodje za razvoj solidarnosti in sodelovanja med starejšimi na lokalni in na globalni ravni, s svojim širjenjem in vse večjo prepoznavnostjo pa v zadnjem času postaja tudi promotor medgeneracijskega sodelovanja!

Slovenski aktivisti so se tesneje povezali s kolegi iz še nekaterih držav EU ter iz Kenije, z njimi neposredno komunicirajo prek video sporočil in skupaj snujejo načrte, kako pristojne politike in uradnike v EU spodbuditi k neposrednemu vključevanju starejših v državah v razvoju v evropske programe razvojne pomoči. Prav z ustrezno usmerjeno razvojno pomočjo lahko starejšim zagotovimo pogoje za dostojno življenje in jim obenem omogočimo aktivno sodelovanje pri razvoju svoje domače skupnosti. Starejši posedujejo mnoge izkušnje, znanja ter vodstvene in druge kompetence, s katerimi lahko pomembno prispevajo k razvoju svoje domače skupnosti. A da bi lahko uresničili vse svoje potenciale, potrebujejo tudi ustrezno podporo.

Zato se je skupina aktivistov odločila poiskati podporo med prebivalci EU prek zbiranja podpisov peticije, s katero želijo predsednika Evropskega sveta ter druge pomembne predstavnike EU opozoriti na pomen globalnega staranja prebivalstva pri načrtovanju razvojnih politik in, konkretnije, naslovljene pozvati k prepoznavanju starejših v državah v razvoju kot ranljive skupine, ki potrebuje ustrezno podporo v okviru razvojne pomoči.



Kaj ima staranje opraviti z mladimi ali »generacija 2050«

V okviru gibanja ADA Slovenska filantropija v letošnjem letu izvaja tudi kampanjo [Leta niso pomembna](#), s katero želimo mlade v sedmih državah članicah EU z uporabo spletnih aplikacij in drugih med mladimi priljubljenih orodij pozvati k premisleku, v kakšnem svetu si želijo živeti v letu 2050, ko bodo stari tudi sami. Da bi si lažje predstavljali jesen življenja, smo se namenili poiskati zanimive načine, kako jim predstaviti življenje starejših tako v Sloveniji in Evropi, kakor tudi v državah v razvoju, in jim tako pomagati preseči negativne stereotipe, povezane s starostjo. Odločili smo se za izvedbo »medgeneracijskega eksperimenta«: v petih državah EU in v Keniji smo pozvali po eno mlajšo osebo, naj preživi krajše obdobje s starejšo osebo v svojem okolju.

Tako je v Sloveniji Špela, 20-letna študentka Fakultete za socialno delo, preživela teden dni z Veroniko, aktivno članico Društva upokoencev Novo mesto. V skupaj preživetih dneh je imela priložnost na lastne oči spoznati Veronikino neusahljivo energijo, ki jo, ob vseh ostalih aktivnostih in opravilih, investira tudi v pomoč tistim starejšim sokrajanom in sokrajkam, ki potrebujejo podporo skupnosti. Špela je svojo izkušnjo predstavila v [spletnem dnevniku](#), o njenem zanimivem sobivanju z Veroniko pa je poročalo tudi več slovenskih medijev.

Mladi se najraje učijo od svojih vrstnikov, zato so bili Špelini zapiski nedvomno za marsikoga okno v svet starejše osebe, katere aktivno življenje, če povzamemo Špelino misel, se nikakor ni končalo z upokojitvijo; kvečjemu bi lahko rekli, da je s tem življenjskim prehodom dobilo neslutene

razsežnosti, za katere je prej vselej zmanjkovalo časa in prostora! Mladi so se tako lahko nazorno seznanili s prispevki starejših v različnih deželah in se prepričali, da starejša generacija vendarle ni »breme« skupnosti, kakor vse prepogosto trdi tiho prepričanje današnje družbe, saj v sebi nosijo znanja, izkušnje, vrednote in vitalnost, ki predstavljajo pomemben, a žal pogosto neprepoznan in zanemarjen vir družbenega razvoja.

Prav tako pomembno je mlade spodbuditi, naj starosti ne obravnavajo kot tabu teme, temveč kot sestavni del – tudi njihovega! – življenja. Današnji mladi so pripadniki »generacije 2050«; generacije, ki bo do leta 2050 tudi sama že zajadrala v jesen svojega življenja, kjer jo bodo pričakale razmere, ki jih imajo priložnost danes soustvarjati tudi sami. Zato je mlade pomembno spodbuditi k razmisleku o staranju in celovitemu razumevanju starosti. To zavedanje lahko pomembno prispeva k pozitivnemu osebnostnemu razvoju in zorenju posameznika, kakor tudi k medgeneracijskemu povezovanju tako na ravni neposrednih medosebnih odnosov kot na širši družbeni ravni. Naš svet se čedalje bolj krči v majhno globalno vas, v kateri smo vsi – stari in mladi, tisti v razvitih in tisti v razvijajočih se državah – medsebojno povezani in odvisni. Kvaliteta našega življenja, v vseh njegovih obdobjih, pa je v pomembni meri odraz vzajemnega razumevanja in iz njega izvirajočih spoštovanja in zmožnosti tvornega sodelovanja.

Če želite podpreti peticijo za vključitev starejših v evropske razvojen programe, ki smo jo naslovili na pristojne predstavnike in ustanove Evropske unije, obiščite spletno stran Slovenske filantropije in oddajte svoj glas!



Tudi ti lahko pozoveš evropske voditelje, naj izkažejo primerno mero posluha za potrebe in vključevanje starejših v okviru razvojnega sodelovanja z revnejšimi državami: pridruži se [spletnemu shodu Leta niso pomembna](#) in pošlji jasno sporočilo o medgeneracijski solidarnosti na globalni ravni!

Projektno delo na področju socialnega dela s starimi ljudmi

V okviru vaj pri predmetu Socialno delo s starimi ljudmi so študentke in študenti prvega letnika Fakultete za socialno delo izvedli manjše projekte, za katere so ideje črpali predvsem iz dobrih izkušenj projekta Sadeži družbe.

CILJI PROJEKTA:

- Usmeriti študente socialnega dela k prepoznavanju pomena medgeneracijskega povezovanja za zagotavljanje kvalitetnih medsebojnih odnosov vseh generacij;
- Usposobiti bodoče socialne delavce za načrtovanje in izvedbo inovativnih aktivnosti, ki so usmerjene k zagotavljanju komplementarnega dopolnjevanja mlade in srednje generacije z generacijo starih ljudi;
- Pridobivati izkušnje o medgeneracijskem sodelovanju in preko teh izkušenj spoznavati medgeneracijsko solidarnost; spoznavati pomen timskega dela;
- Odkrivati in presegati morebitne predsodke do katerekoli od treh generacij;
- Spodbuditi skupnost in institucije v skupnosti k iskanju inovativnih rešitev in odgovorov na stiske predstavnikov različnih generacij.

Glavni cilj projekta je bil izvedba akcije, v kateri gre za medgeneracijsko dejavnost. Pri izvedbi dejavnosti je pomembno, da dejansko izhaja iz potreb in interesov udeležениh, da torej ne gre za vsiljeno aktivnost, izvedeno za vsako ceno. Študentje so morali najprej izdelati zemljevid služb. To je bilo pomembno tudi za to, da študentje obišejo neko službo za stare ljudi, se pogovorijo s starimi ljudmi in predstavniki služb o tem, kakšno dejavnost potrebujejo, želijo ali pričakujejo, in na podlagi skupnih dogovorov izvedejo aktivnost. Študentje so v prvi fazi poročali o raziskovanju lokalne skupnosti, potreb po medgeneracijskem druženju in načrtovani aktivnosti. Beseda je tekla tudi o prednostih in slabostih načrtovane akcije, morebitnih zapletih in rešitvah iz zagat. Pri slednjem so nam bili v veliko pomoč predstavniki Slovenske filantropije, ki so na podlagi preteklih izkušenj z medgeneracijskimi projekti študentom svetovali, kako učinkovito načrtovati aktivnosti. Pred izvedbo projekta smo odpirali tudi etične dileme, ki jih vstop študentov kot prostovoljcev v svet različnih generacij lahko izzove, in razmišljali o različnih strategijah odzivanja nanje.

Študenti so izvedli dvajset projektov v različnih lokalnih okoljih. V nekaterih projektih so uspešno povezali vse tri generacije, torej mlado, srednjo in staro generacijo, v drugih pa mlado in staro generacijo. Razlike so bile tudi v tem, kje so izvedli projekt. Največkrat so izvedli projekt v domu za starejše, kamor so k druženju s stanovalci domov povabili otroke iz bližnje osnovne šole, mladinskega centra, vzgojnega zavoda, vrtca in tako uspešno povezali ljudi iz institucije in skupnosti. S tem niso uresničili zgolj enega cilja, se pravi medgeneracijskega povezovanja, temveč so približali tudi institucionalni prostor ljudem, ki živijo v bližnji skupnosti. In obratno, stanovalce domov za starejše so povezali z ljudmi iz skupnosti. V enem primeru so povezali stanovalce doma z uporabniki varstveno delovnega centra in bližnjo šolo. V nekaterih primerih pa so projekt izvedli s starimi ljudmi, ki živijo v domačem okolju in so včlanjeni v določeno društvo, na primer društvo upokojencev, kegljaško društvo, športno društvo ali gasilsko društvo. Dve skupini študentov sta projekt izvedli v Hiši Sadeži družbe. Aktivnosti so ponekod prilagodili obstoječim dejavnostim društva. Tako so se v športnem ali kegljaškem društvu študentje pridružili že utečeni dejavnosti društva, le da so vplivali na njeno izvedbo na način, da so v ospredje postavili medgeneracijske odnose, medgeneracijsko sodelovanje, spoznavanje in druženje. Po nekajurni fizični aktivnosti so druženje popestrili s piknikom ali druženjem ob kavi. Večinoma so bili študentje presenečeni nad fizičnimi zmožnostmi starih ljudi, slednji pa nad interesom mladih po druženju s starimi ljudmi. Na ta način so oboji presegli splošno veljavne stereotipne predstave, da se mladi in stari med seboj ne znajo družiti.

Aktivnosti v domovih za starejše so bile različne, odvisne od števila sodelujočih in generacijske pestrosti. Kadar so bili v druženje vključeni mlajši otroci, so aktivnosti potekale skladno s sposobnostmi otrok in interesi stanovalcev. Pogosto so se odločili za izdelavo izdelkov vezanih na praznični čas (denimo izdelovanje pirhov ob veliki noči) ali izvedbo ustvarjalnih delavnic, ki so imele tudi praktične učinke (npr. okraševanje loncev lončnic, ki krasijo dom). Kadar so bili otroci starejši, so dejavnosti vezali na namizne igre, pogovor o igrah, igračah in prostem času nekoč in danes. V nekaterih domovih so predvajali filme, ki jih danes na televiziji redko zasledimo, saj so iz časov, ko so bili stanovalci mladi. V domovih so se dejavnostim pogosto pridružili tudi zaposleni in tako pripomogli k vključenosti srednje generacije v projekt.

Ne glede na dejavnost, ki so jo izvedli, je **bila vloga študentov predvsem, da aktivnosti med mlado in staro generacijo potekajo v sodelovanju vseh udeležениh.** Ni bil toliko pomemben končni izdelek dejavnosti kot medsebojno druženje, spoznavanje in prijetno vzdušje. Med številnimi sodelujočimi so vzklila nova prijateljstva in stiki med njimi potekajo tudi po zaključenem projektu. V številnih primerih so študentje povezali institucije in njihove uporabnike prvič, čeprav institucije v konkretnem lokalnem okolju obstajajo že več desetletij in so prostorsko dokaj blizu. Študentje so motivirali zaposlene in uporabnike teh institucij k skupnim dejavnostim, saj so po večini ob zaključku aktivnosti kovali načrte za naslednje srečanje in medsebojno druženje. S projektom smo pokazali, da v nekaterih okoljih zgolj manjka idej in spodbud za nove, inovativne rešitve na poti k zagotavljanju medgeneracijskega sodelovanja. V večini primerov pa se je izkazalo, da se generacije med seboj premalo poznajo. Na osnovi pomanjkljivega védenja in slabega medgeneracijskega poznavanja se med predstavniki posamezne generacije oblikuje posplošeno površno mnenje o drugih, ki sčasoma pripelje do stereotipnega zaznavanja in poveča medgeneracijsko nesodelovanje. Projektno delo je tudi primer dobre prakse, ki z minimalnimi finančnimi vložki lahko doseže uresničevanje medgeneracijskega sožitja.

VIP - Vprašalna Igra

o Prostovoljstvu



Vlasta Nussdorfer

PREDSEDNICA BELEGA OBROČA SLOVENIJA

1. Se ukvarjate s prostovoljstvom?

Odkar pomnim. Že v nižjih razredih osnovne šole sem pomagala sošolcem, ki učenja niso zmoгли, v srednji šoli sem nekajkrat odšla na Debeli rtič, kjer sem skrbela za skupino otrok, ki jih je tja poslal Rdeči križ Slovenije, na fakulteti sem stanovala v Ljubljani pri teti, ki je bila velika aktivistka Rdečega križa, z njo sem odhajala na akcije krvodajalstva, doma pa pomagala pri pisanju diplom in priznanj krvodajalcem. Ko sem prišla v službo, sem takoj postala predsednica sindikata in na tak način pomagala ljudem v stiski, skrbela pa tudi za razvedrilo. S tem sem nadaljevala tudi kot dolgoletna predsednica Društva državnih tožilcev Slovenije. Vse to je bilo prostovoljsko delo. Tam sem bila zelo aktivna dvanajst let, skrbela sem tako za izobraževanje tožilcev kot tudi predstavitev tožilcev v javnosti, pa tudi za izpeljavo ekskurzij, izletov, družabnih dogodkov ... V okviru Društva državnih tožilcev Slovenije sem ustanovila nevladno združenje Beli obroč Slovenije, ki pomaga žrtvam kaznivih dejanj, zlasti nasilja v družini. V minulem letu sem bila ambasadorica prostovoljstva v RS, v letošnjem pa sem z veseljem sprejela ambasadorstvo aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti. Mesečno opravim vsaj 150 ur prostovoljskega dela.

2. Kaj vas je napeljalo k temu?

Lahko bi rekla, da sem rojena s tem poslanstvom, saj sem že kot otrok začutila potrebo, da pomagam tistim, ki sami ne zmorejo, zlasti sošolcem pri učenju. Doma ni bilo večje naklonjenosti takemu delu, zato lahko z gotovostjo trdim, da je bilo vse to nekako »v meni«.

3. Kako bi poskusili navdušiti druge za prostovoljstvo?

Vsakemu rada rečem: »Poskusi delati nekaj, za kar ne boš plačan, in počutil se boš zelo koristnega, navdalo te bo z občutkom, da si naredil nekaj več, ker preprosto znaš in zmoreš.«

4. Se vam zdi, da s tem, ko pomagate drugim, pomagate tudi sebi?

Zagotovo. Lažje živim in delam, ker spoznavam ljudi, ki se zelo težko prebijajo skozi življenje, so bolni in nesrečni, žrtve nasilja, zato še bolj cenim vsako prsto uro, vsak evro, vsako druženje s prijatelji, kavo, sok. Ne želim si velikih stvari, pač pa le drobne in majhne pozornosti.

5. Mislite, da lahko slabo poznavanje tistega, ki mu pomagamo, pripelje do obratnega učinka?

Lahko, v življenje nam mnogi ljudje prinesejo tudi razočaranja, a s tem je potrebno živeti. Razočaran si za hip, potem pridejo drugi, ki te osrečijo. Zato se s tem posebej ne obremenjujem.

6. Kaj razumete pod pojmom dobro delo?

Vse, kar je narejeno z veseljem, kvalitetno, predvsem pa mora nekemu koristiti. Dobro delo je lahko tudi plačano, torej je potrebno delati dobro tudi v službi in izven nje, ko za svoje delo običajno ne prejemo plačil.

7. Vaš recept za dobra dela?

O njih je potrebno veliko govoriti, da se pozitivne ideje širijo, da jih ljudje začno uporabljati kot del vsakdana, da so z njimi celo »zasvojeni«. Če se lahko aktivno ukvarjaš s športom, da bi koristil sebi, moraš kdaj pomisliti tudi na to, da opraviš nekaj, kar koristi drugim.

8. Vaša najbolj zanimiva prostovoljska izkušnja?

Zagotovo je bil to dan »Očistimo Slovenijo v enem dnevu«. Kot ambasadorica akcije sem se aktivno pridružila čiščenju in kar verjeti nisem mogla kakšna nesnaga »krasi« našo belo Ljubljano. Dan je bil čudovit, zbrali so se dobri, plemeniti in pozitivni ljudje. Naredili smo veliko, a škoda, ker nekateri tega ne cenijo in dan za dnem uničujejo naše okolje, pri čemer se ne zavedajo, da s tem škodijo predvsem sami sebi.

9. Vaš življenjski moto?

Vse slabo in dobro se nekega dne vrne, zato delaj dobro, ker edino to nekaj velja.

Mladi, stari - sploh ni pomembno



Foto: Matej Povše

postavimo tiste, ki ne spadajo vanjo.
In tako dobimo mlade in stare.

Takšne delitve, ki razdružuje, so se skušali izogniti v Območnem združenju Rdečega križa Novo mesto. Raje so se odločili za združevanje in zato organizirali poletni tabor za srednješolce z naslovom Moč humanosti, ki je potekal v osnovni šoli Mirna Peč. Udeležilo se ga je 30 dijakov in študentov, ki so pomagali starejšim ljudem. Obiskovali so jih, jim pomagali pri vsakodnevni opravilih, se z njimi družili in si zapisovali njihove zanimive zgodbe.

Starejši, ki živijo po različnih vaseh, so z veseljem sprejeli pomoč prostovoljcev, ki so jim pomagali pri gospodinjskih opravilih. Mladi pa so se po nekod lotili tudi barvanja oken, polken, vrat in ograje. Največ starejših ljudi je povedalo, da si predvsem želijo družbe ter pogovora, in takim željam so udeleženci tabora ustregli.

Letošnje leto je evropsko leto medgeneracijskega sodelovanja in solidarnosti, zato je tabor zasnovan na druženju starejših in mlajših, je povedala sekretarka območnega združenja Barbara Ozimek. »V Mirni Peči smo v tem tednu obiskali 16 starejših ljudi. Mladi pa so poleg obiskovanja starejših sodelovali v različnih delavnicah, ki so krepile strpnost, solidarnost in učile udeležence medsebojnega sodelovanja. Tabor spodbuja tudi zdravo življenje mladih, brez cigaret in alkohola, s čimer udeleženci pravzaprav niso imeli težav. Veseli smo, da smo tabor uspešno končali, z navdušenimi udeleženci, ki bodo, upamo, še naprej prostovoljci Rdečega križa,« je še dejala Ozimekova.

Tako kot so si zgodbe zapisovali mladi prostovoljci, so bili za pisanje zagnani tudi v DOSOR, domu starejših občanov Radenci. Tam pri delu s starejšimi skrbijo tudi denimo za ohranjanje miselne dejavnosti, družbene vključenosti ter razvijanje samospoštovanja ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Vse to želijo doseči skozi različne aktivnosti in projekte, v katerih stanovanjci DOSOR dejavno sodelujejo in ustvarjajo.

Tako so si pred kratkim pripravili v knjižnici literarni večer s predstavitvijo že četrtega zbornika zgodb in pesmi Ure naših dni. Zbornik je plod aktivnega dela stanovalcev, ki skupaj s člani Društva upokojencev Radenci ter sodelavci DOSOR ustvarjajo v okviru literarnega krožka. Ljubitelji pisanja in branja se srečujejo in družijo vsako sredo v knjižnici DOSOR, kjer literarni krožek domuje in deluje pod strokovnim vodstvom prostovoljke Bee Baboš Logar. Ne družijo se le ob sredah, temveč skupaj obiskujejo tudi kulturne prireditve in dogodke zunaj doma in tudi na kakšen izlet se podajo skupaj.

V 4. številki zbornika je zanimivo in poučno branje za vse starostne skupine, ki jih zanima lepa beseda. Tokratni literarni zbornik je še posebno vsebinsko bogat, saj se v njem s svojimi pesmimi in prispevki predstavljajo gostje, zanimive življenjske pripovedi pa so piscem zaupali tudi domski devetdesetletniki. Po njih so poimenovali posebno prilogo zbornika. Vse to zborniku daje pomembno dodano vrednost.

Tako kot razmišljanje mladih, ki so pomagali starejšim, marsikomu, ki obožuje »predalčkanje«, ponuja drugačen pogled na starost in staranje, ima enako vlogo tudi zbornik Ure naših dni. Spodbuja tudi medgeneracijsko sodelovanje, kar je eden od njegovih namenov, saj je delno sofinanciran prek programa LAS Prlekija: Odpravljanje stereotipov o starosti.

Petra Mlakar,
za Nedeljski dnevnik



Odkrivam svoje boljše plasti.