

DRUŽBA

Druženje v dnevni centri za starejše

Razlogov za obiskovanje dnevnih centrov aktivnosti za starejše, ki jih je v Ljubljani pod okriljem Mestne zveze upokojenecv vsega skupaj sedem, je več. Skupino upokojenk, ki se v dnevnem centru na Gosposvetski redno dobiva ob sredah dopoldne, recimo družijo ljubezen do ročnih del in ustvarjanja. Vendar ne samo to, temveč tudi želja po druženju, ohranjanju aktivnosti in novih izzivih.

Neža Mrevlje

V upokojitvi je čas za stvari, ki si jih je človek vedno želel početi, a za to med delovno dobo nikoli ni imel časa. To dobro pozna upokojenka, ki na delavnico ročnih del v Dnevni center aktivnosti za starejše (DCA) na Gosposvetski hodi že štiri leta. »Ko sem se upokojila, sem se želela naučiti kaj novega, za kar prej nisem imela časa. Klekljanje, ki sem se ga tu naučila, me je vedno zanimalo. Poleg tega sem osvojila tudi osnove kvačkanja,« med oblikovanjem velikonočnih okraskov v živahnem vzdušju v prostorih dnevnega centra pripoveduje sogovornica. Kot pojasni Ružica Babič, ki delavnico kot prostovoljka vodi že več let, se na vsakem srečanju sproti dogovorijo, kaj bodo počele naslednjič, pa naj bo to pletenje, kvačkanje, oblikovanje iz fimo mase ali kaj podobnega, pri čemer temo ustvarjalnic določi tudi kakšen od praznikov, ko se posvetijo izdelovanju voščilnic in okraskov. A ne glede na to, kaj ustvarjajo, se imajo lepo, pravijo vse članice skupine – stalnih je osem, vsake toliko se jim pridruži še katera. Ravno ob našem obisku je v center za starejše prišla Aca Justin, ki jo prav tako zanimajo ročne spretnosti. Lani se je upokojila, ob tem prehodu pa si je morala na novo organizirati življenje, si strukturirati čas. »Saj človek ima veliko dela, ampak dopoldne je fino, če počneš kaj takega, za kar prej zaradi službe nisi imel

časa, in ob tem dobiš še nove izkušnje, poleg tega izmenjaš izkušnje z drugimi, tako ustvarjalne kot življenjske,« svoj pogled na skupinske aktivnosti poda sogovornica, ki jo je informativni obisk dnevnega centra prepričal, da bo v prihodnje prišla na delavnico. Poleg ustvarjanja je odprta tudi za sklepanje novih prijateljstev. »Z veseljem prihajam, vse sorte se pogovarjamo, o tem, kar delamo na delavnici, o kuharji, vrtnarjenju... Včasih manj delamo in več govorimo,« pravi upokojenka, ki na delavnico ročnega dela hodi že deset

Bistvo našega programa je spodbujanje aktivnega staranja, vseživljenjsko učenje, druženje in širjenje socialne mreže. V Ljubljani je ogromno starejših žensk, ki so same in nimajo družine, in ko izgubijo še delovno okolje, so res osamljene.

Katja Krivec, vodja programa mreže Dnevnih centrov aktivnosti za starejše

let. Kot doda Ružica Babič, se druženje vsaj dela skupine po delavnici nadaljuje še na kavi v bližnjem lokalu, čeprav imajo v dnevnem centru čajno kuhinjo, ki je namenjena druženju pred dejavnostmi in po njih. V njej je še posebej



Udeleženke delavnice ročnega dela v dnevnem centru na Gosposvetski enoglasno pravijo, kako na srečanjih uživajo. **Tomaz Skale**

živahno zjutraj pred telovadbo, pravi vodja programa mreže DCA v Ljubljani Katja Krivec, in prav druženje je eden od glavnih vidikov delovanja tovrstnih mestnih prostorov, saj je osamljenost v starosti lahko velik problem.

Dnevni centri proti osamljenosti starejših

»Bistvo programa je spodbujanje aktivnega staranja, vseživljenjsko učenje, druženje in širjenje socialne mreže, ker ljudje po upokojitvi zelo pogosto ostanejo sami. V Ljubljani je ogromno starejših žensk, ki so same in nimajo družine, in ko izgubijo še delovno okolje, so res osamljene,« pravi Katja Krivec. Da imajo dnevni centri za starejše pomembno socialno vlogo, se je še dodatno potrdilo v koronačasih. V mesecih zaprtja države se je namreč pokazalo, kako so nekatere skupine z delavnic povezane, saj so v časih

onemogočenega druženja upokojenki stike vzdrževali po telefonu. Prav tako so stike po telefonu s svojimi člani redno ohranjali tudi zaposleni v dnevni centrih, in kot pojasnjuje Katja Krivec, »smo bili v tistem času za marsikoga edini sogovornik«. Pred epidemijo je center obiskovalo okoli sto članov na dan, zdaj se jih zvrsti pol manj. Nekateri so se enostavno odvadili hoditi v dnevne centre in jih bodo morali zaposleni ponovno nagovoriti, eden od razlogov za manjši obisk pa je lahko tudi pazljivost pred okužbami. Zato poleg programa v živo del aktivnosti, predvsem telovadbo in učenje jezikov, še naprej izvajajo po spletu.

Gibalne dejavnosti so tiste, ki so v dnevni centrih najbolj obiskane, v zadnjem letu pa je vse več zanimanja tudi za delavnice osebne rasti in pogovorne skupine. Poleg tega se je mogoče učiti enajstih različnih jezi-

kov, zgodovino, geografijo, psihologijo in filozofijo ali pa plesati in ustvarjati na različnih področjih. »Ko si v pokoju, se ne smeš zapustiti,« pravi upokojenka Milena Zajelšnik, ki hodi v hribe in redno telovadi, v centru za starejše na Gosposvetski pa obiskuje delavnico ročnega dela. Sama plete in kvačka že vse življenje, od nekdaj pa si je želela biti del »enega takšnih društev«, kjer bi to lahko počela še z drugimi. Sem hodi tedensko že štiri leta, saj se ji zdi pomembno, da se »zamotiš, imaš neko aktivnost in nekam hodiš, saj ne moreš biti ves čas doma.« Kot še poudarja Katja Krivec, so dnevni centri ob vsem skupaj tudi pomembna informacijska točka, kjer starejši dobijo vse informacije o svojih pravicah in možnostih za urejanje osnovnih življenjskih potreb. Velja pa tudi, da so vrata dnevnih centrov odprta za vsakogar, ne glede na starost. x