



Večgeneracijski center Posavje

rast

aktivnost

povezovanje



Uredniški odbor:
Mojca Pompe Stopar, Tanja Cizl, Damijan Ganc, Mihaela Kežman

Jezikovni pregled: Bojana Lekše

Oblikovanje in prelom: VIKOM, Mojca Libenšek, s. p.

Tisk: VIKOM, Mojca Libenšek, s. p.

Naklada: 200 izvodov

Založnik in izdajatelj: Ljudska univerza Krško

Za vsebino prispevkov odgovarjajo avtorji sami.

Ponatis je mogoč samo s pisnim dovoljenjem založnika in popolno navedbo vira.

Krško, 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

316.4.051.6(497.433)

VEČGENERACIJSKI center Posavje
Večgeneracijski center Posavje /
[uredniški odbor Mojca Pompe Stopar ... et al.]. - Krško :
Ljudska univerza Krško, 2019

ISBN 978-961-93668-2-0
1. Pompe Stopar, Mojca
COBISS.SI-ID 302528768

● Vsebina

| | |
|---|----|
| Uvodne besede direktorice Ljudske univerze Krško | 1 |
| Večgeneracijski centri v Sloveniji | 2 |
| Večgeneracijski center Posavje | 4 |
| Sodelovanje z organizacijami | 7 |
| Prostovoljci VGC Posavje | 12 |
| Aktivnosti VGC Posavje v Krškem | 15 |
| Krepitev medgeneracijske in medkulturne povezanosti | 16 |
| Vključevanje posebej ranljivih in solidarnost | 22 |
| Aktivnosti VGC Posavje v Brežicah | 24 |
| Kreativne delavnice za starejše – servietna tehnika | 31 |
| Samouresničevanje starejših skozi izobraževanje in aktivnosti | 33 |
| Aktivnosti VGC Posavje v Sevnici | 36 |
| Prostovoljska mreža v VGC Posavje – prostor osebnega razvoja | 42 |
| Spodbujanje rahločutnega starševstva in samopomočne skupine za starše | 44 |

Uvodne besede direktorice

Ljudska univerza Krško je v letu 2017 postala nosilka projekta Večgeneracijski center Posavje. V sodelovanju s partnerskima organizacijama Zavod za podjetništvo, turizem in mladino Brežice ter Družinskim inštitutom Zaupanje iz Sevnice smo v regijo Posavje pripeljali nove priložnosti socialnega vključevanja in vseživljenjskega učenja za vse generacije in za skupine družbeno najbolj prikrajšanih.

Večgeneracijski center Posavje aktivnosti izvaja v vseh šestih občinah Posavja in na ta način vsem prebivalcem regije nudi enake možnosti za medgeneracijsko druženje in pridobivanje novih znanj.

V lokalnem okolju smo vzpostavili pomembna stičišča za vse ljudi in še posebej si prizadevamo k nam privabiti tiste, ki se za socialno vključevanje težje odločajo. V ta namen smo se povezali s številnimi organizacijami v regiji, v sodelovanju s katerimi smo v Večgeneracijski center Posavje pripeljali številne udeležence, ki se pred tem niso imeli priložnosti vključevati v socialne in izobraževalne aktivnosti.

V dveh letih in pol so prostori Večgeneracijskega centra Posavje postali središča srečevanj, spoznanj, druženj, vedoželjnosti, pozitivne energije, modrosti in otroške razigranosti.

Število uporabnikov iz leta v leto narašča, kar nas neizmerno veseli in potrjuje, da je bila odločitev za Večgeneracijski center Posavje prava.

Ponosni smo, da smo lahko bogato 60 – letno tradicijo izobraževanja odraslih v zadnjih letih obogatili z novimi vsebinami, izobraževalnimi programi, dejavnostmi in se podali na pot spodbujanja socialnega vključevanja.

Kako živi Večgeneracijski center Posavje, boste lahko prebrali naslednjih straneh.

Vabimo vas, da nas obiščete. Prestopite prag Večgeneracijskega centra Posavje in spoznajte čar medgeneracijskega druženja, medkulturnega dialoga in vseživljenjskega učenja.

Nataša Kršak,
direktorica Ljudske univerze Krško

Večgeneracijski centri v Sloveniji

Na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (v nadaljevanju MDDSZ) smo zelo ponosni na projekt večgeneracijskih centrov (v nadaljevanju VGC), njihovo predano delo z ljudmi, prenekatero pozitivne zgodbe o osebni rasti in širjenju socialne mreže ter dnevno naraščanje števila udeležencev v lokalnem prostoru. Projekt se je v času svojega več kot dveletnega delovanja izkazal za zelo uspešen podporni element pri izvajanju ključnih ciljev politik MDDSZ-ja na področju socialne vključenosti in zmanjševanja tveganja revščine. Večgeneracijski centri tako ponujajo raznolike, dostopne in kvalitetne preventivne programe, namenjene ranljivim družbenim skupinam in na ta način prispevajo k dvigu kakovosti njihovega življenja ter preprečujejo zdrs v socialno izključenost in revščino.

V okviru VGC-ja se izvajajo številne dejavnosti s poudarkom na socialnem vključevanju, izobraževanju, medkulturnem ter medgeneracijskem povezovanju. Posamezni VGC-ji uporabnikom nudijo dostopne, kakovostne in različne vsebine, s katerimi si lahko pridobijo dodatne kompetence, se opolnomočijo, vzpostavijo stik z ožjo in širšo socialno mrežo, se seznanijo z možnostjo vključitve v različne dejavnosti drugih društev in institucij, dobijo pomoč pri spremstvu, možnostih pridobitve sredstev za preživetje, krepitvi socialnih spretnosti in samozavesti, se vključujejo v rekreacijo, krožke, ustvarjalne delavnice, družabne in kulturne aktivnosti, se učijo o preventivnih ukrepih za ohranjanje fizičnega in mentalnega zdravja ter si krepijo večgeneracijsko povezovanje. Na enem mestu lahko pridobijo vse informacije o ponudbi aktivnosti VGC-jev ter tudi informacije o drugih zdravstvenih, socialnih in pravnih organizacijah ter podjetjih v lokalni skupnosti ter regionalno. VGC v lokalnem okolju krepi povezovanje javnih institucij, nevladnih organizacij, socialnih podjetij in občin.

Večgeneracijski centri skupaj zaposlujejo več kot 58 strokovnih sodelavcev, vključenih pa je že preko 2345 prostovoljcev. S tem se v okviru projekta zajame večje število upravičencev ter doseže več

uporabnikov storitev. MDDSZ namreč aktivno spodbuja vključevanje prostovoljcev v programe, kar se je izkazalo za ustrezno politiko zagotavljanja storitev in osebnega opolnomočenja. Večgeneracijski centri so s pomočjo prostovoljcev in zunanjih izvajalcev izvedli preko 110.000 aktivnosti in v svoje prostore privabili več kot 85.400 uporabnikov storitev. Številke same govorijo o uspehu VGC-jev po Sloveniji in verjamemo, da bodo ob zaključku projekta še veličastnejše. Vsekakor pa je že rešitev stiske enega posameznika ali nekaj njih uspeh, ki je neprecenljiv, in velik korak k bolj socialni družbi, kar je namen VGC-jev.

Projekt VGC Posavje in druge VGC-je po Sloveniji sofinancirata MDDSZ in Evropski socialni sklad v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014–2020, zato verjamemo, da bodo imeli tudi v naslednji perspektivi pomembno vlogo pri ključnih razvojnih izzivih, ki nas kot družbo še čakajo.

Mag. Barbara Pelhan,
Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

Večgeneracijski center Posavje

Avtorici: mag. Mojca Pompe Stopar in Tanja Cizl, Ljudska univerza Krško

V letu 2017 je tudi v Posavju zaživel projekt VGC Posavje, ki je eden od petnajstih v Sloveniji, katerega cilj je spodbujanje socialnega vključevanja ranljivih ciljnih skupin in preprečevanje zdrsa v revščino. Vse aktivnosti v VGC-ju so za uporabnike brezplačne.

Nosilka projekta je Ljudska univerza Krško, partnerja v projektu pa sta Zavod za podjetništvo, turizem in mladino Brežice ter Družinski inštitut Zaupanje iz Sevnice. Projekt se izvaja v vseh šestih posavskih občinah: Krško, Kostanjevica na Krki, Brežice, Bistrica ob Sotli, Sevnica in Radeče. Pri izvajanju programa sodelujejo številne posavske organizacije in prostovoljci.

Večgeneracijski center je predvsem prostor druženja, medgeneracijskega in medkulturnega povezovanja, pridobivanja novih znanj in različnih koristnih informacij. Uporabniki centra se vključujejo v raznovrstne delavnice, tečaje, predavanja, športne aktivnosti, kulturne dogodke ... Vsebine so zastavljene tako široko, da lahko vsak uporabnik najde področje, ki ga zanima: skrb za telesno in duševno zdravje, medosebni odnosi in osebnostni razvoj, vzgojni izzivi, skrb za dom, gospodinjstvo, narava, znanja s področja računalništva in financ, učenje jezikov, ustvarjanje ... V centru so številne aktivnosti namenjene tudi otrokom: različne delavnice, neformalna druženja in pogovori, družabne igre, počitniške aktivnosti ter občasno varstvo otrok. Organizirana je tudi učna pomoč.

VVGC-ju se izvajajo naslednje dejavnosti:

- *vsebine, namenjene krepitvi socialne vključenosti, opolnomočenju ter razvijanju socialnih, zdravstvenih, kulturnih in finančnih kompetenc;*
- *vsebine, namenjene starejšim (npr. razvijanje potencialov starejših, neformalna oskrba, kakovostno in aktivno staranje, zagovorništvo,*

vseživljenjsko učenje, prenašanje znanj, tradicij in vrednot na mlajše generacije);

- vsebine za lažje socialno vključevanje otrok in mladih s posebnimi potrebami;*
- vsebine, namenjene krepitvi starševskih kompetenc in socialnih veščin;*
- izvajanje počitniških aktivnosti za otroke, organizirano občasno varstvo otrok;*
- vsebine, namenjene lažjemu usklajevanju poklicnega ter družinskega oziroma zasebnega življenja;*
- organizacija in vodenje skupin za samopomoč;*
- izobraževalne in praktične delavnice (npr. delavnice za dvig zdravstvene pismenosti, predstavitve različnih kultur, kuharske delavnice);*
- vsebine za razvoj pismenosti (npr. ustvarjalne delavnice branja in pisanja, delavnice razvoja besednega zaklada, ustvarjalne delavnice ilustriranja, delavnice razvoja digitalne pismenosti).*

Druženje ob petju in plesu, oktober 2018



V okviru VGC Posavje delujejo tri središča za druženje uporabnikov, kjer dnevno potekajo različne aktivnosti za uporabnike. Središča oziroma prostori za druženje se nahajajo v Krškem (v starem mestnem jedru na CKŽ 44), Brežicah (v prostorih MC Brežice na Gubčevi 10a) in v Sevnici (v prostorih MC Sevnica na Trgu svobode 11).

Dnevno se v vseh treh središčih za druženje ter na treh dodatnih lokacijah VGC-ja izvajajo organizirane vsebine v obsegu vsaj štirih ur. Letno ima konzorcij partnerjev načrtovanih 1362 ur različnih vsebin, vendar pa se zaradi izkazanih potreb ter velikega zanimanja udeležencev število ur aktivnosti ves čas povečuje. Tako je bilo v letu 2018 izvedenih 2295 ur različnih vsebin. Opravljenih je bilo približno 5000 ur neformalnega druženja in informiranja – to je čas, ko so središča odprta za uporabnike z namenom individualnih pogovorov, svetovanj, informiranja s strani strokovnih delavcev oziroma neformalno druženje uporabnikov.

Preglednica: Število ur informiranja, neformalnega druženja in aktivnosti ter število vključenih udeležencev in prostovoljcev po letih

| Leto | Število ur informiranja in druženja | Število ur aktivnosti | Število vključenih uporabnikov | Število vključenih prostovoljcev |
|-------|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 2017 | 4225 | 1908 | 1737 | 71 |
| 2018 | 4968 | 2295 | 2215 | 77 |
| 2019* | 3900 | 1911 | 1860 | 86 |

**podatek do 31. 10. 2019*

VGC Posavje postaja vse bolj prepoznaven in obiskan prostor druženja in učenja. Število zadovoljnih uporabnikov iz leta v leto narašča; vključenih je že skoraj 3000 različnih uporabnikov iz Posavja, večina izmed njih se redno udeležuje aktivnosti.



Strokovni sodelavci Večgeneracijskega centra Posavje, september 2019

Sodelovanje z organizacijami

VGC Posavje sodeluje s številnimi javnimi in nevladnimi lokalnimi ter regijskimi organizacijami, kot so: centri za socialno delo, zdravstveni domovi, osnovne in srednje šole, domovi za upokoence, društva ... Sodelovanje prispeva k učinkovitejšemu prepoznavanju potreb uporabnikov, hitrejši odzivnosti institucij, kakovostnejšemu napotovanju oseb v ustrezne programe ter večji povezanosti in učinkovitosti celotne mreže izvajalcev storitev. Zelo veseli in ponosni smo, da se naša mreža organizacij krepi in s tem povečuje sodelovanje in medsebojno zaupanje strokovnih delavcev v programih.

»Uveljavljene. Plodno je tudi sodelovanje pri razvijanju in oblikovanju mreže prostovoljcev, ki starejšim nudijo različne oblike pomoči. Prepričani smo, da je delovanje VGC-ja v Brežicah velika pridobitev za vse generacije, zlasti pa za starejšo generacijo, ki jo mnogi puščajo ob strani. VGC-ju želimo še dolgo življenje v korist in dobro vseh.« (Jožica Sušin, predsednica DU Brežice)

»Občina Brežice se zaveda strukture lastnega prebivalstva, kjer je delež starejših bistveno nad slovenskim povprečjem. Ravno zato v zadnjih letih dajemo pomemben poudarek programom, ki v vsakdanjik starejših vnašajo dodatno ponudbo in jim tako zagotavljajo lažje in daljše bivanje v lastnem okolju. Na poti k temu cilju je nastala zgodba brežiške enote VGC-ja, ki je pod eno streho povezal občine celotne posavske regije. Verjamemo, da lahko vsak starejši v tem pestrem mozaiku dogajanja najde aktivnost zase, ki ga izpolni, mu nariše nasmeh na obraz in okrepi njegovo nit v mreži skupnosti. Slednja pa je močna toliko kot vsak njen posamezen gradnik, zato pletemo v Brežicah zgodbo tudi za najmlajše in mlade, s katero jih poskušamo opolnomočiti za izzive, ki jim jih ali pa še bo postavilo na pot življenje.

Delavnice za prenos različnih znanj, pogovori, gibanje, druženje, predavanja, ustvarjanje, sodelovanje – s temi dejavnostmi v naši enoti povezujemo generacije in oblikujemo dan številnih posameznikov. Nekje na dobre pol poti te zgodbe smo trenutno. V njenem preostanku pa si želimo stopiti v večji meri iz mesta v vasi, potrskati na vrata tistih, ki nas še ne poznajo ali se še niso opogumili, da bi nas obiskali, okrepiti spomin na zgodbe in veščine preteklosti ter jih prenesti na mlajše rodove. Še naprej želimo predvsem ozaveščati ter graditi na skupnosti s poudarkom na skrbi za najstarejše in zagotavljati okolje za rast najmlajših. Tudi po zaključku projekta želimo, da se zgodba VGC-ja ne zaključi, ampak nadaljuje.« (Patricia Čular, vodja oddelka za družbene dejavnosti, gospodarstvo, kmetijstvo in razvoj, Občina Brežice)

»Zavod Sopotniki, zavod za medgeneracijsko solidarnost, nudi brezplačne prevoze za starejše. Glede na razpršenost slovenskega

podeželja je takšna storitev zagotovo potrebna, predvsem z vidika prekinjanja osamljenosti in krepitev samostojnosti tistih starejših, ki živijo oddaljeni od mestnih središč oziroma nimajo prevoza za dostop do storitev. Zaradi tega je povezovanje z institucijami, kot je VGC, velikega pomena, saj medsebojno dopolnjujemo poslanstvo, ki smo si ga oboji zadali.

V praktični obliki to pomeni korist starejšim, ki jih Sopotniki peljemo na aktivnosti v VGC (ustvarjalne delavnice, predavanja ipd.). Prav tako imamo možnost dopolnjevanja našega prostovoljskega programa, saj v sodelovanju z VGC-jem skozi njihov program omogočamo dodatna izobraževanja za naše prostovoljce, hkrati pa se z družbeni ob takih programih prenašajo izkušnje in znanja. Oboji smo tu, da starejšim omogočimo aktivnejšo in lepšo starost, sploh tistim, ki so prepuščeni samim sebi.

Verjamemo, da bo takšnih sodelovanj vse več, in da bomo skupaj zmogli osvetliti problematiko starejših, nuditi vsebinsko ter logistično podporo, da zvišamo stopnjo aktivnega vključevanja v družbeno življenje starostnikov in s tem bistveno pripomoremo h kakovostnejšemu življenju starejših na podeželju. Prostovoljski program, na katerem obe instituciji temeljita, je hkrati ključen faktor za širjenje zavedanja pomena solidarnosti in medsebojne pomoči za ustvarjanje boljše prihodnosti.«
(Ana Kahuna, vodja programa Zavod Sopotniki)

»Poslanstvo Mladinskega centra Sevnica je zagotoviti kvalitetno preživljanje prostega časa otrok in mladostnikov. V programe vlagamo veliko časa in energije, ker želimo zagotoviti pestrost izvajanja aktivnosti in preko medgeneracijskega sodelovanja širiti zakladnico znanja. Zavedamo se, da je vedno nujno potrebno in predvsem zaželeno najti skupne točke sodelovanja in podobnosti med generacijami, na katerih gradimo medsebojne odnose.

V okviru izvajanja dejavnosti pa se povezujemo z različnimi inštitucijami in posamezniki. Na tem mestu želimo izpostaviti aktivno programsko

sodelovanje z VGC Posavje, predvsem z Družinskim inštitutom Zaupanje, ker sodelovanje predstavlja dvig kvalitete programskih vsebin v občini. Skupaj iščemo rešitve, ki so gotovo v združevanju modrosti in inovativnosti posameznikov, razvoju novih oblik medsebojne podpore in solidarnosti, učenja in prenosa znanja ter izkušenj med generacijami.

Zavedamo se, da s sodelovanjem in spodbujanjem k skupni ustvarjalnosti prinaša večgeneracijsko povezovanje sodelujočim v programih novo kvaliteto življenja in konkurenčnost, zagotavlja občutek sprejetosti in varnosti v kraju, kjer živijo, lajša osamljenost ter krepi duševno in telesno zdravje.

Tovrstnega sodelovanja si želimo tudi v bodoče. Medgeneracijsko povezovanje je v družbi, ki se stara, nuja in postaja zavestna odločitev.» (Mojca Pernovšek, direktorica KŠTM Sevnica)

»Knof z VGC Posavje, ki ga v Sevnici izvaja Družinski inštitut Zaupanje, sodeluje že vrsto let in sodelovanje se vsako leto pogloblja ter rodi vse več sadov. Pričeli smo se spoznavati preko organizacije različnih manjših aktivnosti s pomočjo prostovoljcev iz tujine, ki so preko mladinskega dela z mladimi uporabniki VGC-ja ustvarjali različne kreativne ekološke delavnice, z uporabnicami pa organizirali ženske večere. Pozneje smo prostovoljke iz tujine vključili tudi v tečaje slovenščine za priseljence, kjer so pridobile nekaj osnov, predvsem pa nove stike z drugimi tujci, ki živijo v Sevnici, s katerimi so stkale močne vezi in tudi organizirale nekaj dogodkov za lokalno prebivalstvo. Terapevtski in motivacijski strokovni pristopi Družinskega inštituta Sevnica so se izkazali kot neprecenljivi in učinkoviti pri marsikaterih drugih uporabnikih programov Knof, predvsem udeležencih socialne aktivacije, kjer so brezposelni pridobili veščine, kako razrešiti osebne prepreke, nenasilno komunicirati in razreševati konflikte, spoznati sebe, svoje škodljive navade ter metode, kako se jih znebiti.« (Mojca Ž. Metelko, direktorica Zavoda KNOF, so. p.).



Del ekipe prostovoljcev VGC Posavje (enota Krško), maj 2019

Prostovoljci VGC Posavje

Kakovost programa bogatijo številni prostovoljci iz Posavja, v projekt jih je vključenih približno 90. Večina jih redno pomaga pri izvajanju programa; sodelujejo pri različnih aktivnostih v centru ter redno delujejo na terenu. Njihova dragocena pomoč bogati različne delavnice, številni izvajajo učno pomoč učencem, nekateri so animatorji na počitniških aktivnostih za otroke, veliko prostovoljcev pa opravlja terensko delo pomoči starejšim, invalidom in vsem tistim, ki potrebujejo pomoč. Prostovoljci radi priskočijo na pomoč v centru in se družijo z drugimi uporabniki v okviru neformalnega druženja.

● Izjave sodelujočih prostovoljcev o VGC Posavje

»Menim, da je VGC Posavje zelo dobra organizacija, saj je namenjena izobraževanju in druženju vseh generacij. Minilo je že nekaj časa, odkar sem prvič vstopil v VGC. Prevzela me je prostornost centra, saj se mi je že ob prvem stiku zdel domač, prijeten in nadvse prikupen. V VGC-ju se vedno nekaj dogaja. Rad se družim z vsemi, ki vanj pridejo, saj sem rad med ljudmi. Med počitnicami ta prostor napolni živahen otroški vrvež, ki me spomni na leta, ko sem bil še sam osnovnošolec. Otroci vedno povedo kaj novega in ob tem se spomnim časov, ko sem tako kot sedaj oni, razmišljal tudi sam.

V center pa prihajajo tudi starejši. Ob poslušanju njihovih zgodb vidim, da je razmišljanje otrok precej drugačno od razmišljanja odraslih. A vem, da se vsi trudimo biti dobri in prijazni. Že od začetka sem v tej organizaciji prostovoljec, saj menim, da vsako malo delo, ki ga človek naredi zase in v tem primeru še za koga drugega, šteje in dela svet boljši. Zaposleni se trudijo po svojih najboljših močeh, da bi bil VGC čimbolj prijeten ter pozitiven in mislim, da jim to zelo dobro uspeva. Naj zaključim z besedami matere Tereze: 'Ne morem delati velikih stvari, lahko pa delam majhne z veliko ljubezni'.« (Leo, Krško)

»V programu VGC Posavje sodelujem pri izvajanju tečaja slovenščine za priseljence, nudim individualno učno pomoč osnovnošolcem in pomagam pri administraciji. Z vlogo, ki jo opravljam kot prostovoljka, pridobivam nove izkušnje in nadgrajujem svoje kompetence. Prostovoljsko delo mi omogoča druženje z različnimi ljudmi in s tem širjenje socialne mreže. Daje mi občutek koristno porabljenega časa, krepi samozavest ter prispeva k moji osebni rasti in notranjemu zadovoljstvu. Pri opravljanju tega dela me vodi misel Antoina de Saint-Exupéryja: 'Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno'.« (Petra, Sevnica)

»VGC je zame kraj, kjer spoznavam nove ljudi, gradim prijateljstva in se učim novih izzivov in spoznanj. Tukaj odkrivam tudi svoje talente, za katere nisem vedela, da obstajajo. Sedaj upam več poskusiti in ustvarjati po svoje. Vem, da zmorem več kot prej.« (Zvonka, Krško)

»Moja pot do prostovoljstva je bila dolga in zapletena. Sedaj sem vesel, da sem in delam kot prostovoljec. Svoj izziv sem našel v VGC-ju, kjer imam sogovornike, ki mi dovolijo izražati moje poglede, občutke in tudi žalost. VGC mi omogoča rast na fizičnem in psihičnem področju. Zelo sem vesel, da lahko sodelujem in poskušam soustvarjati prekrasen mozaik VGC-ja, centra za vse generacije. Kot prostovoljec si štejem v čast, da lahko širim moje izkušnje, znanje, veselje, pozitiven pogled na življenje in svet, v katerem živim.

Istočasno pa spoznavam svet čustev, bolečin in trpljenja ter tako lažje korakam po poti življenja. Zavedam se, da kot prostovoljec tudi sam ogromno dobim nazaj in rek 'Delaj dobra dela, tudi ti boš dobil dobro nazaj', pri meni deluje. S tem postajam srečnejši in boljši človek. Kljub ogromno definicijam prostovoljstva je zame najpomembnejše, da v danem trenutku zaradi nekega dejanja nekomu drugemu pomagam ali vsaj polepšam trenutek, uro, dan, življenje. Prostovoljstvo je polna knjiga različnih vrst pomoči, vendar svojo pišem sam.« (Bojan, Brežice)

Aktivnosti VGC Posavje v Krškem

Avtorici: mag. Mojca Pompe Stopar, Tanja Cizl, Ljudska univerza Krško

Sedež VGC Posavje v Krškem:

Ljudska univerza Krško

Cesta krških žrtev 44, Krško

T: 051 279 632

E: info@vgc-posavje.si

W: www.vgc-posavje.si

FB: Večgeneracijski center Posavje

Strokovni sodelavki: mag. Mojca Pompe Stopar in Tanja Cizl

Ljudska univerza Krško izvaja aktivnosti VGC-ja v občinah Krško in Kostanjevica na Krki. V Krškem se prostori VGC-ja nahajajo v starem mestnem jedru na Cesti krških žrtev 44, v Kostanjevici na Krki pa aktivnosti izvajamo v prostorih Občine na Kambičevem trgu 5 oziroma po dogovoru glede na naravo aktivnosti.

VGC v Krškem je odprt vsak delovni dan od ponedeljka do petka med 8. in 18. uro. Vsak dan poleg informiranja in neformalnega druženja izvajamo tudi različne vsebine za ciljne skupine uporabnikov. Program aktivnosti je bogat, sprti pa ga prilagajamo potrebam uporabnikov. V centru skrbimo, da bi vsak obiskovalec našel aktivnost zase, posebno pozornost pa namenjamo uporabnikom iz ranljivih ciljnih skupin.

Predavanje Jožeta Majesa v Kostanjevici na Krki, januar 2019



Krepitev medgeneracijske in medkulturne povezanosti

Velik del programa oziroma vsebin namenjamo starejši generaciji; starejši se družijo ob športnih aktivnostih (telovadba, joga), ljudskem plesu, različnih ustvarjalnih, kulinarskih, zdravstvenih, ročnodelskih in drugih delavnicah, delavnicah za osebnostno rast ter krepitev telesnega in duševnega zdravja. Na medgeneracijskih srečanjih starejši predajajo znanje, izkušnje in spoznanja mlajšim generacijam; otroci se ob njih učijo medsebojnega spoštovanja, skromnosti, tradicionalnih družbenih vrednot in številnih spretnosti, ki bi se sicer brez dragocenega prenosa znanja verjetno izgubile: izdelovanje igrač iz različnih materialov in glasbil iz lesa, pletenje košar in les, družabne igre naših babic in dedkov idr.

Zelo sproščeno vzdušje je v VGC-ju v času kulinarskih delavnic. Različni mentorji skupaj z udeleženci ustvarjajo kulinarske dobrote, ob usvajanju novih znanj pa bogatijo kuharsko znanje, oživljajo staro kulinarsko dediščino, spoznavajo kulinariko drugih narodov in dežel ipd. Kulinarskih delavnic se udeležujejo vsi uporabniki centra, zelo radi tudi otroci, na primer decembra v VGC-ju diši po pečenih piškotih in božičnem čaju.

Medgeneracijska delavnica Pletenje les in košar, marec 2018





Kulinarična delavnica Peka sončnice, maj 2019

»Že samo druženje v VGC-ju in spoznavanje ljudi mi je zelo všeč. V VGC-ju vedno izvem kaj novega in se česa naučim. Obnovimo nekatera znanja, ki so že pozabljena, imamo različne mentorje in predavatelje. Izmenjujemo si kulinarične recepte, uživamo v pripravi peciva, saj smo že pekli kekse, delali rezance, mlince, pite, izdelovali cvetlične aranžmaje, adventne venčke in še bi se našlo kaj. Lotimo se tudi bolj resnih tem, na primer kako pomagati človeku v nesreči idr. VGC je zakon in sem vesela, da sem del njega. Hvala za vse, kar je bilo, in še bo.«

(Slavi, upokojenka, Krško)

Otroci in mladi radi obiskujejo center vse leto. Med šolskim letom je enkrat tedensko popoldne organizirana učna pomoč, otroci pa se družijo tudi na ustvarjalnih delavnicah, družabnih igrah ter prostem druženju v centru. Posebej zanimivo je poleti, ko izvajamo počitniške aktivnosti za otroke, saj je center z okolico poln smeha, dobre volje in odlične energije. Otroci se takrat družijo na plesnih, pevskih in ustvarjalnih delavnicah, številnih družabnih in športnih igrah, učijo se na delavnicah zabavne znanosti, spoznavajo glasbene inštrumente, izdelujejo različne igrače, ustvarjajo v številnih ustvarjalnih delavnicah.

Otroci in mladi ob pomoči animatorjev kakovostno in varno preživljajo svoj prosti čas, sklepajo nova prijateljstva ter se učijo medsebojnega sprejemanja in spoštovanja.



Poletne počitniške aktivnosti za otroke, julij 2019

»VGC mi veliko pomeni, saj se tu lahko učiš, govoriš, se družiš z zelo dobrimi osebami in srečaš nove ljudi. VGC je prostor brez telefonov in električnih naprav, kar je redko. Vsak, ki pride v VGC, odide z nasmeškom. V VGC-ju je najboljšo za vse otroke in odrasle to, da se odpočijejo od elektronike.« (Krenar, sedmošolec, Krško)

»VGC je zame kraj, kjer na delavnicah ustvarjam, kar si želim, in spoznavam nove prijatelje.« (Natalija, petošolka, Brestanica)

V Tednu otroka smo letos v organizaciji Zveze prijateljev mladine Krško gostili srečanje predstavnikov otroških parlamentov občin Krško in Kostanjevica na Krki. Predstavniki gospodarstva so otroke (in vse nas) navdušili z odličnimi primeri iz prakse ter z veliko osebne note in delovnega elana prepričali, da je prihodnost na strani srčnih, radovednih in delovnih!

Poslanica letošnjega Tedna otroka je pesem Toneta Pavčka:

NAŠE PRAVICE

***Pravica pravic je pravica živeti,
biti otrok, za srečo rojen,
tata in mamó ob sebi imeti
in jima padati veselo v objem.***

***Lepa pravica je teči po trati
in ne biti kot trava teptan,
učiti se brati in biti med brati
enakovreden in spoštovan.***

***Rasti, kot rastejo jelke in bori,
poslušati pesmi, ne pokov granat,
in potem enkrat ob majniški zori
reči nekómu: IMAM TE RAD!***

***In še: biti duša v svetu brez duše,
majhna svetloba sredi velike teme,
ali vsaj kaplja v obdobju suše,
ne biti nihče, a OTROK, KI JE VSE!***

V okviru VGC-ja organiziramo tudi različna predavanja in pogovore za starše. Tako skušamo skupaj odgovoriti na starševske stiske in izzive, s katerimi se srečujemo. Posebej dragoceno je, ko si starši v zaupnem okolju skupine izmenjajo svoje izkušnje, si pomagajo ter se medsebojno podpirajo. Mesečno se srečujejo tudi starši otrok s posebnimi potrebami. Srečanja potekajo v obliki predavanj, pogovorov, medsebojnega druženja in delavnic skupaj z otroki. Tovrstno druženje je s strani staršev dobro sprejeto in obiskano.



Predavanje za starše, november 2018

Raznovrsten program aktivnosti izvajamo tudi za iskalce zaposlitve. Brezposelni se lahko vključujejo v različne enkratne ali večkratne delavnice oziroma daljše oblike izobraževanj (slepo tipkanje, računalniško opismenjevanje). Različne delavnice so namenjene krepitvi različnih življenjskih področij posameznikov: osebna rast in medosebni odnosi, skrb za duševno zdravje, področja razvoja spretnosti, znanj in veščin, kompetence za uspešno iskanje službe, vključevanje v družbo, skrb za naravo, različna interesna področja in hobiji. Številni iskalci zaposlitve so se tekom programa prepoznali tudi kot prostovoljci in sodelujejo pri ustvarjanju in izvajanju različnih aktivnosti ter oblikah pomoči ostalim.

V centru izvajamo tudi aktivnosti, namenjene vključevanju priseljencev oziroma priseljenk. Z uricami slovenščine skušamo slovenski jezik na uporaben način približati udeleženkam. V okviru druženj spoznavamo različne lokalne institucije (knjižnica, muzej), se učimo uporabnih znanj za komunikacijo v šoli, pri zdravniku, na občini in drugih institucijah, spoznavamo različne kulture, navade in običaje, domačo in tujo kulinariko, ustvarjamo na delavnicah ipd. Z udeleženkami rešujemo konkretne izzive iz njihovega življenja. Aktivnosti so zelo dobro obiskane.



Obisk Valvasorjeve knjižnice Krško v okviru uric slovenščine za priseljence, marec 2019

Organizirane aktivnosti za Rome so namenjene opismenjevanju odraslih Romov ter izvajanju preventivnih vsebin za romske otroke in mladostnike. Večino aktivnosti za odrasle zaradi lažje organizacije izvajamo v Kerinovem Grmu v sodelovanju z VNRC DROM. Aktivnosti opismenjevanja se udeležujejo pretežno ženske, na srečanjih se pogovarjamo o skrbi za telesno in duševno zdravje, vzgoji, skrbi za družino, pomenu izobraževanja ipd. Z romskimi otroki veliko ustvarjamo, se pogovarjamo o odnosih v družini in šoli, pripadnosti, medvrstniških odnosih in preprečevanju medvrstniškega nasilja, težavah v šoli ipd. Občasno organiziramo obisk romskih otrok v VGC-ju in pripravimo medkulturno druženje za vse otroke, ki obiskujejo VGC. Takrat skupaj pečemo piškote, imamo čajanke, mali kino, obiščejo nas zanimivi gostje, udeležimo se kulturnih dogodkov v mestu ipd.

Vključevanje posebej ranljivih in solidarnost

V center zelo radi prihajajo tudi otroci in mladi s posebnimi potrebami. Zelo dobro sodelujemo z Osnovno šolo dr. Mihajla Rostoharja Krško. V naše aktivnosti se vključujejo učenci iz različnih oddelkov; skupaj kuhamo, ustvarjamo, pojemo, plešemo, gibamo z jogo in se družimo. Učenci v aktivnostih zelo uživajo. Spodaj je zapisanih nekaj odgovorov učencev, zakaj radi prihajajo v VGC:

»Rad hodim, ker je tam zanimivo in so vsi prijazni.« (Beqir, Krško)

»Tam ustvarjamo in delamo zanimive reči.« (Matej, Krško)

»Rad hodim, ker veliko ustvarjamo in pečemo.« (Tomaž, Krško)

»Zelo so gostoljubni. Vedno nam postrežejo piškote, sok in sadje.« (Kristjan, Krško)

»Všeč mi je, ker imajo udobne stole.« (Miha, Krško)

»Pečemo piškote in jih jemo.« (Samir, Krško)

»Rada hodim, ker grem potem v trgovino po Cedevito puc puc.« (Betka, Krško)

Izjave učencev skupin PPF in PPG, OŠ dr. Mihajla Rostoharja

»OŠ dr. Mihajla Rostoharja Krško že kar nekaj let sodeluje z VGC-jem v Krškem, kar predstavlja popestritev programa našim učencem. V centru se izvajajo dejavnosti, ki so za naše učence primerne in zanimive. Všeč jim je, kadar sodelujejo različni prostovoljci, ki znajo narediti zanimive stvari in svoja znanja ter spretnosti na primeren način posredujejo tudi nam. Zabavna so srečanja, ko pečemo piškote, izdelujemo okraske, obiščemo gozd in spoznavamo zdravilne učinke dreves. Ker hodimo do centra in nazaj peš, se vmes še razgibamo in sprostimo notranje napetosti, zato bomo z velikim veseljem še naprej obiskovali VGC.«

(Romana Cvar, učiteljica v OŠ dr. Mihajla Rostoharja)

V centru se srečujejo tudi invalidni otroci in odrasli. Na druženjih skupaj ustvarjamo, kuhamo, se učimo in sprejemamo različne goste. V VGC-ju skušamo organizirati aktivnosti, namenjene različnim skupinam uporabnikov s ciljem medsebojnega druženja in vključevanja posebej ranljivih.

Prizadevamo si, da je VGC prostor povezovanja, vključevanja in solidarnosti. V ta namen organiziramo skozi leto različne aktivnosti. Letos je bila to dobrodelna akcija zbiranja šolskih potrebščin za otroke iz socialno manj spodbudnih okolij. Akcijo, imenovano *Podari zvezek*, smo izvedli ob donaciji Društva Sila, številnih posameznikov, organizacij ter s sodelovanjem Zveze prijateljev mladine Krško. Verjamemo, da je priložnosti za medgeneracijsko in medkulturno povezovanje, sodelovanje in pomoč vedno dovolj.

Aktivnosti VGC Posavje v Brežicah

Avtorica: mag. Mihaela Kežman, ZPTM Brežice

Enota VGC Posavje v Brežicah:

Zavod za podjetništvo, turizem in mladino

Gubčeva 10a, Brežice

T: 064 245 587

E: vgc.brezice@zptm.si

W: www.vgc-posavje.si

FB: Večgeneracijski center Posavje

Strokovna sodelavka: mag. Mihaela Kežman

V VGC Posavje, enoti Brežice, izvajamo aktivnosti v občinah Brežice in Bistrica ob Sotli, katerih primarni cilj je zagotoviti socialno vključevanje, izobraževanje ter medgeneracijsko povezovanje ranljivih skupin in s tem prispevati h kvalitetnejšemu in bolj polnemu življenju naših uporabnikov. Aktivnosti si prizadevamo zasnovati tako, da v največji možni meri zadovoljimo potrebe in želje posameznih ciljnih skupin. Posebno pozornost namenjamo starejšim in mladim, saj je v Občini Brežice (ter Bistrica ob Sotli) delež starejših krepko nad slovenskim povprečjem, delež mladih pa pod njim. Z vključevanjem starejših in mladih v organizirane dejavnosti vzpodbujamo medgeneracijsko sodelovanje, pomoč, prenos znanj in veščin ter tkanje socialnih vezi.



Kreativnost povezuje (EU-projekt, moj projekt), maj 2019

V času delovanja VGC-ja so nekatere aktivnosti postale že redne. Ponedeljkove ustvarjalne delavnice so namenjene pridobivanju uporabnih veščin in znanj: prispevajo k ohranjanju kognitivnih sposobnosti starejših, v okviru dejavnosti prihaja do sodelovanja in prenosa znanj med generacijami, širi se socialna mreža, skozi katero si ljudje pomagajo tudi izven naših aktivnosti. Na delavnicah smo izdelovali naravno kozmetiko, slikali na steklo, tekstil in kamenčke, se naučili servietne tehnike, risali mandale, izdelovali punčke iz cunj, mozaik, nakit, voščilnice itn. Ob torkih izvajamo delavnice ročnih del s stanovalci Doma starejših občanov, ob sredah pa medgeneracijske tečaje z učenci osnovnih šol.



Medgeneracijska delavnica Izdelave fačkov, september 2018

Torki, srede in četrтки so namenjeni delavnicam za ohranjanje in izboljševanje telesne kondicije in gibljivosti ter spodbujanju zdravega življenjskega sloga. V Sobi zdravja izvajamo tečaje masaže, redno potekajo pohodi ter gibalna delavnica Razgibajmo se za zdravo hrbtenico. Na delavnici Medgeneracijska vadba se povezujejo različne starostne skupine, delavnice Meditacije pa udeležence uvedejo v starodavno vzhodnjaško tehniko krepitev uma in sproščanja. V Domu starejših občanov se pogosto izvaja delavnica Možganska gimnastika. Za starejše izvajamo delavnice, ki jih prilagodimo njihovim željam in potrebam. Tako smo izvedli kuharske in medgeneracijske delavnice, kjer so mladi učili starejše o uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT), predvsem uporabe mobilnih telefonov, tapkanje, joga, delavnice za osebno rast, oktobra pa smo pričeli z igranjem ceter.



Pohod na Šentvid, junij 2018



Medgeneracijska delavnica Razgibajmo možgane, avgust 2019

Po vseh osnovnih in srednjih šolah v občini Brežice izvajamo preventivne delavnice na področju zasvojenosti, ki so namenjene ozaveščanju o negativnih posledicah škodljivih praks. V ta namen vsako leto na osnovnih in srednjih šolah potekajo delavnice Žuram s prijatelji, ne z drogo!

Delavnice za otroke so namenjene spodbujanju neformalnega druženja in medsebojnega povezovanja s ciljem socialnega vključevanja in medsebojne pomoči za otroke in mlade. Ob sobotah poteka delavnica Sobotni Živ Žav, med počitnicami pa počitniške aktivnosti.

Druženja so namenjena utrjevanju vezi med uporabniki centra, zaposlenimi in prostovoljci. Skupaj smo odšli na pohod na Šentvid, obiskali Velenje in priredili medgeneracijska druženja, prostovoljci pa se redno sestajajo na srečanjih.

Obisk Velenja in ogled Večgeneracijskega centra Planet generacij, september 2018



Predavanja so namenjena pridobivanju koristnih znanj in informacij. Dotaknili smo se tem, kot so: nekemična zasvojenost, demenca, prednosti in slabosti institucionalnega bivanja, staranje možganov, obvladovanje stresa in preprečevanje izgorelosti, motivacija mladih, pomen matere in očeta pri vzgoji, samopodoba in uspeh, asertivnost v vsakdanjem stiku, kako v otroku razviti ljubezen do učenja in dela, komunikacija, smisel življenja, samopodoba ...

Poleg številnih aktivnosti, ki so se zvrstile, še vedno skušamo vsebine prilagoditi in tako v VGC privabiti čim več uporabnikov. Ponosni smo, da se v naše programe letno vključi okrog 1500 uporabnikov in več kot 60 prostovoljcev, ki s svojim trudom pomagajo ustvarjati uspešno zgodbo v Brežicah. Naše aktivnosti za mlade in starejše potekajo dvakrat mesečno tudi v Bistrici ob Sotli, kjer so zelo dobro obiskane.

Predavanje Saše Einsiedler, november 2018



Večgeneracijski center Posavje tesno sodeluje z Zavodom Sopotniki v Brežicah. Aktivnosti, ki jih izvajamo, povezujejo ljudi in zvišujejo raven socialne vključenosti ter posledično dvigujejo kakovost življenja naših uporabnikov. Sopotniki z brezplačnimi prevozi starostnikom omogočajo, da se udeležujejo kulturnih prireditev, obiskujejo prijatelje, gredo k zdravniku, v trgovino in po drugih opravkih, kar še posebej veliko pomeni nemobilnim prebivalcem odročnejših krajev, ki so bili pred uvedbo njihovih storitev pogosto prikrajšani za marsikatero dobrino, ki lepša življenje. Tako se nemalokrat zgodi, da na naše aktivnosti pripeljejo starejše občane, ki sicer ne bi imeli te možnosti. Za mnoge izmed nas je druženje, tkanje novih poznanstev in prijateljstev ter aktivno ukvarjanje s hobiji nekaj vsakdanjega in samoumevnega, zaposleni na Zavodu Sopotniki in v VGC Brežice pa smo spoznali, da temu še zdaleč ni tako.

Predavanje patra Karla Gržana v Bistrici ob Sotli, november 2018



Kreativne delavnice za starejše – servietna tehnika

Avtorica: mag. Mihaela Kežman, ZPTM Brežice

Prve aktivnosti, ki smo jih začeli redno izvajati v VGC Brežice, so bile prav kreativne delavnice. Zagotovo tudi zato, ker sem sama po duši kreativec. Rada ustvarjam in vedno znova me prevzema neskončna možnost ustvarjanja ter kreiranja z različnimi materiali in tehnikami. Navdihuje me videnje, kako lahko iz vsakega predmeta, ostanka ali materiala, ki nam ga ponuja narava, ustvarjamo. In to moje navdušenje sem na delavnicah želela predati tudi udeleženkam.

Sprva sem večkrat slišala »jaz pa to ne zmorem«, »nisem ustvarjalna«, »moji prsti so okorni« ipd. Toda ob spodbudah in medsebojnem opogumljanju smo skupaj premagali prve ovire. Vedno znova smo poudarjali, da so delavnice namenjene druženju, klepetu, smehu in učenju ter da se na napakah največ naučimo. Če nam ob tem uspejo še lepi izdelki, pa toliko boljše.

Udeleženke so se v skupini kmalu sprostile, si dovolile ustvarjati po svojih sposobnostih in pri tem uživati. Tako so nastajali prvi izdelki. Navdušena sem bila, ko sem videla, koliko ponosa je bilo v njih, ko so na primer naredile svojo prvo sliko s servietno tehniko. Naslednjič so mi pokazale še veliko drugih slik, ki so jih naredile doma in jih podarile svojim vnukom, prijateljicam, otrokom in drugim. Kmalu so že same ugotovile, da bi na ta način lahko naredile še druge izdelke. Tako smo na naslednjih delavnicah izdelovali in krasili vaze, svečnike, zabožčke, nakit, kamenčke, šatuljice. In vsakič znova je bilo v njihovih očeh videti iskricke ponosa, radosti, veselja in navdušenja.

V času počitnic smo organizirali delavnico, kamor smo poleg starejših povabili še otroke. Starejši so z veliko mero potrpežljivosti in sedaj že z mnogimi izkušnjami pridobljeno znanje z veseljem predajali naprej naši najmlajši generaciji. Medgeneracijsko druženje, ki je pomembno za kvalitetno medsebojno bivanje, pa se je nadaljevalo tudi doma s svojimi vnuki. Na ta način so se med njimi spletle globlje vezi.

Ker so nam slike vedno bolj uspevale v popolnosti in nam je izdelava šla odlično od rok, smo skupaj z Društvom upokojencev Brežice pripravili darila za stanovalce Doma upokojencev. Za vse smo izdelali manjšo sliko in jim jo podarili ter jim tako na obraz narisali nasmeh.

Skupaj z udeleženkami smo razmišljale o mnogih slikah, ki so nastale v okviru naših delavnic, in se odločile, da jih pokažemo širši javnosti. V mesecu decembru smo ob zaključku koledarskega leta v avli naših prostorov pripravile razstavo slik. Udeleženke so s ponosom prišle na razstavo in s seboj pripeljale tudi svoje družinske člane, prijatelje, znance.

Pozitivni učinki delavnic niso bili zgolj trenutni, temveč so nekateri ostali za vedno. Učenje se prične zelo zgodaj in se nikoli ne konča. Če se ob tem izboljša tudi naša kakovost življenja in se čutimo bolj izpolnjeni, imamo večji krog ljudi in smo ob tem bolj zadovoljni s svojim življenjem, potem je namen dosežen. Verjamemo, da k temu prispevajo tudi naše delavnice v okviru VGC-ja.

*»V Brežice sem se preselila iz večjega mesta in nisem nikogar poznala. Iskala sem društva, kjer bi lahko aktivno sodelovala. VGC Brežice mi nudi priložnost spoznavati nove ljudi in njihove običaje, druženje z njimi in ustvarjanje. Mentorica – koordinatorka pripravlja zelo zanimive delavnice, od ročnih spretnosti do alternativnih tehnik poglobljanja v svojo notranjost. V VGC-ju so tudi različni tečaji in mislim, da lahko vsak najde nekaj za svoje veselje in razvoj.«
(Tereza, Brežice)*

»Pred približno dvema letoma sem ostala doma, tako da sem naenkrat imela več časa zase. Hitro sem se vključila v DU Brežice, kjer sem izvedela za različne dejavnosti – predvsem športne. Potem pa me je hčerka seznanila še z VGC Brežice, ki ga je že takrat vodila Mihaela Kežman. Ker

*sem po naravi tudi malo umetniška duša, sem se pozanimala za njihove dejavnosti. Do sedaj sem se udeležila že kar nekaj delavnic, kjer sem sproščala svojo ustvarjalno žilico. Tako mi doma steno krasijo slika, ki je bila narejena s servietno tehniko, pa slika mandale. Na mizi imam več okrasnih skodelic, narejenih iz Das mase, in poslikanih steklenic. V šatulji se nahaja več kosov narejenega nakita, ki si ga nadenem, ko si zaželim nekaj posebnega. Moram še omeniti, da sem zelo uživala v pripravljanju bureka in pletenic, kar sem prenesla tudi v svojo kuhinjo. Največ pa mi pomeni druženje, to, da vidim kolegice, ki jih drugače ne bi. Res, da se ne morem udeležiti vseh stvari, ker jih je preveč (zaradi mojih drugih obveznosti), sem pa vesela, da VGC deluje in sem jaz del njega.»
(Jožica, Brežice)*

Samouresničevanje starejših skozi izobraževanje in aktivnosti

Avtorica: mag. Mihaela Kežman, ZPTM Brežice

Skozi zgodovino se na področju starosti in z njo povezanimi pojavi nikoli ni zgodilo toliko sprememb kot ravno v sedanjih postmodernih družbi. Razumevanje starosti se postavi v nov kontekst in mnogi pojavi, vezani na staranje, dobijo povsem drugo podobo ali se celo na novo pojavijo. Tako govorimo o aktivnem staranju, ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija opredelila kot proces optimizacije možnosti za zdravje, sodelovanje in varnost, da bi izboljšali kakovost življenja starejših. Na to pa je vezanih mnogo dejavnikov s področja zagotavljanja fizičnih, psiholoških in socialnih potreb.

Starejši imajo svoje specifične glede izobraževanja. Običajno jih ne pritegnejo klasična, ki so značilna za mlado in srednjo generacijo, ampak se mnogokrat posvetijo izobraževanju na področju vsebin, ki jih zanimajo. V tretjem življenjskem obdobju imajo čas, da se posvetijo svojim skritim talentom, sposobnostim in željam.

Čeprav se potreba starejših po izobraževanju in aktivnem vključevanju kot del samouresničevanja kot ena temeljnih teženj začne pojavljati v 21. stoletju, se potreba po izobraževanju pojavi dosti prej. Izobraževanje starejših se tako začne pojavljati kot posebna »panoga« nekje pred 40 leti, v kontekstu tako imenovane izobraževalne gerontologije, kjer se srečata dve vedi – gerontologija (veda o starosti, staranju in starejših) in veda o izobraževanju (pedagogika, andragogika).

Staranje prebivalstva, upadajoča rodnost in daljša življenjska doba so razlogi, da so tudi izobraževalne aktivnosti praktične narave. Starejši se vključujejo v učenje, da bi ostali aktivni in zdravi v starosti, kar jim med drugim omogočajo tudi programi VGC-ja, ki jih podpira politika na evropski, nacionalni in lokalni ravni.

Kot nadaljevanje oziroma nadgradnja medgeneracijskih centrov so v letu 2017 odprli vrata VGC-ji (15 VGC-jev po vsej državi). Večina centrov ima tudi manjše enote in tako lažje pokriva geografsko širše območje. Na primer VGC Posavje ima tri enote in skupaj pokriva vseh šest občin v Posavju. Glede na raznolike ciljne skupine se razlikuje tudi ponudba programov, med katero lahko ravno starejši najdejo zase mnogo priložnosti.

Uresničene priložnosti pa kažejo na pozitivne učinke izobraževanja, saj se razlike med starejšimi manjšajo. Preprečuje se tudi zdrs v socialno izključenost, kajti pridobivanje novih znanj in kompetenc omogoča starejšim lažje obvladovanje tveganj, ki jim jih prinaša tretje življenjsko obdobje.

Glendenning, ki se sprašuje, zakaj potrebujemo izobraževanje za starejše, lahko odgovor dobi v mnogih učinkih, ki so jih prepoznale številne opravljene raziskave. Omenimo naj kognitivne koristi, kot so pridobivanje novega znanja, težnja uma, da je človek vedno v stiku z družbo ter ostane mentalno sposoben in zdrav. Starejši uspešnejše

upravljajo s svojim zdravjem in sledijo tehnološkemu razvoju. V zvezi s psihološkimi koristmi pomaga učenje v poznejšem življenjskem obdobju povečati zaupanje, vnesti samoizpolnitev, starejšim pomaga, da se dobro počutijo in uživajo višjo kakovost življenja, ohranjajo socialne odnose in spodbujajo razvoj modrosti. Izobraževanje vpliva tudi na izrabo in razvoj potencialov starejših, kot sta samouresničevanje in osebna rast. Študije, ki pišejo o medgeneracijskih sodelovanjih, opisujejo izboljšan odnos do mlajših odraslih.

V osnovi pa nobeno izobraževanje ni zgolj pridobivanje znanja, ampak je še mnogo več. Pri starejših ima tudi terapevtsko vlogo v smislu spodbujanja mentalne in fizične dejavnosti. Zaznati je emancipacijsko funkcijo, saj starejše spodbuja h kritični presoji lastnega položaja ter k ohranjanju nadzora nad lastnim življenjem in možnostmi, kar je pomemben dejavnik vsakega posameznika.

Aktivnosti VGC Posavje v Sevnici

Avtor: *Damijan Ganc, Družinski inštitut Zaupanje*

Enota VGC Posavje v Sevnici:

Družinski inštitut Zaupanje

Trg svobode 11, Sevnica

T: 041 772 245

E: vgc.posavje.sevnica@gmail.com

W: www.vgc-posavje.si

FB: Večgeneracijski center Posavje

Strokovni sodelavec: Damijan Ganc, Margareta Lešnik (od nov. 2019)

V Sevnici se v okviru programa VGC Posavje pod okriljem Družinskega inštituta Zaupanje izvaja pester nabor aktivnosti za različne ciljne skupine. Ob torkih in četrtnih poteka v popoldanskem času neformalno druženje uporabnikov v prostorih Mladinskega centra Sevnica, v katerem izvajamo tudi različne preventivne delavnice za otroke in mladostnike, počitniško varstvo otrok, učno pomoč, tečaj slovenskega jezika za priseljence in različne medkulturne aktivnosti, medgeneracijska srečanja, srečanja prostovoljcev in tečaje za iskalce zaposlitve.

V prostorih Družinskega inštituta Zaupanje se srečujejo samopomočne skupine za starše, tam potekajo določene aktivnosti za brezposelne, v dopoldanskem času pa uporabnikom nudimo možnost informiranja in svetovanja. Medgeneracijska klekljarska skupina Bucike je svoj prostor našla v prostorih Osnovne šole Sava Kladnika Sevnica. V program VGC Posavje v Sevnici je vsako leto aktivno in kontinuirano vključenih več kot 300 uporabnikov. V sodelovanju s KTRC Radeče izvajamo tudi določene aktivnosti v Radečah, kjer potekajo različne učne delavnice ter učna pomoč za osnovnošolce, delavnice za opolnomočenje brezposelnih ter bogat počitniški program za otroke.

Veliko časa v programu je namenjenega preventivnim aktivnostim za otroke in mladostnike, ki potekajo v popoldanskem času ob torkih in četrtnih. Z njimi se pogovarjamo o temah, ki so pomembne v obdobju



Medgeneracijsko srečanje uporabnikov Društva Ozara in učencev OŠ Ana Gale, maj 2019

odraščanja (zasvojenost, socialna omrežja, medvrstniški odnosi, samopodoba, izbira poklica ...), veliko je športnih in ročnodelskih aktivnosti, mladi se učijo določenih obrti in tako sodelujejo pri urejanju skupnega prostora, vključujejo se v različne medgeneracijske aktivnosti (npr. izdelava stenskega mozaika, klekljarska skupina, ustvarjalne delavnice ...), s pomočjo prostovoljcev pa jim dnevno nudimo tudi brezplačno učno pomoč.

Počitniške igrarije v Radečah, avgust 2018



Otroci in mladi spoznavajo lokalne prostovoljske organizacije in društva, s katerimi sodelujemo. Občasno se z njimi odpravimo tudi na različne izlete po Sloveniji. Otroci in mladi se vključujejo tudi v druge programe inštituta, nekateri med njimi sčasoma postanejo aktivni prostovoljci. Vključujejo se v aktivnosti uličnega dela z mladimi (program »Rastišče sreče«), najbolj nadobudni med njimi pa so postali del raziskovalne skupine mladih (program »Približajmo znanost mladim«) in pod mentorstvom že objavili prve strokovne članke. Ker se v program vključujejo tudi številni otroci in mladi, ki živijo v zahtevnih okoliščinah in tvegajo socialno izključenost, veliko časa in energije namenimo vzgojnim izzivom in temam: razvijanje spoštovanja vrstnikov in medkulturno sprejemanje, osnove bontona, vztrajnost pri začetih opravilih, skrb za skupen prostor, sposobnost sodelovanja, učenje učenja in podobno. Naše strokovno delo se opira na teorijo navezanosti, zato skušamo vključene mlade spremljati dolgoročno in z njimi graditi odnos. Prizadevamo si, da se vsak izmed njih v centru počuti sprejetega in slišane. V veliko pomoč pri tem nam je mreža prostovoljcev, ki se z njimi ukvarjajo v času neformalnega druženja.

Mladi izdelujejo svoj kavč iz palet, december 2018





Utrinek iz delavnice Poslikava telesa, januar 2019

Pomemben del našega poslanstva predstavlja delo s priseljskimi družinami. V sodelovanju s KŠTM Sevnica redno izvajamo tečaj slovenskega jezika za priseljence ter različna medkulturna srečanja in razstave. Priseljenci pogosto potrebujejo jezikovno pomoč pri pisanju prošenj za delo, sestavljanju življenjepisov, tolmačenju zakonskih obveznosti v Sloveniji, z različnimi informacijami jim pomagamo pri vključevanju v naše okolje. Otroci teh družin pogosto iščejo učno pomoč, v centru pa najdejo tudi prostor vključenosti in sprejetosti. VGC predstavlja pomembno središče za integracijo in opolnomočenje priseljencev v sevniški občini.

Za brezposelne občasno izvajamo različne tečaje (npr. tečaj angleškega jezika, tečaj slepega tipkanja, permakulturni tečaj ...), ustvarjalne delavnice, delavnice osebnostne rasti in podobno. Številni med njimi se vključujejo v našo prostovoljsko mrežo in tako aktivno prispevajo h kakovosti izvajanja programa.



Pogovorna slovenščina v praksi, marec 2018

Med medgeneracijskimi aktivnostmi, ki potekajo v okviru našega centra, bomo izpostavili klekljarsko skupino »Bucike«, v katero je vključenih več kot 30 klekljaric. Vsako leto pripravijo v okviru občinskega praznika odmevno samostojno razstavo na sevniškem gradu. Pod strokovnim vodstvom mentorice Tine Železnik skupina iz leta v leto napreduje in Sevnica je postala pomembno središče klekljanja v slovenskem prostoru. V centru redno poteka tudi vadba tai chi, mesečno se srečuje literarna skupina. Občasno izvedemo medgeneracijske ustvarjalne delavnice. Poseben izziv pa nam je predstavljala izdelava stenskega mozaika z motivi mladinskega dela in sevniškimi simboli. Pri njegovi izdelavi, ki je trajala skoraj dva meseca, so sodelovali številni uporabniki centra.

Srečanje medgeneracijske klekljarske skupine Bucike, februar 2018





Stenski mozaik, ki so ga ustvarili uporabniki VGC, junij 2018

V okviru programa VGC Posavje se srečujejo samopomočne skupine za starše. Izhodišče za vključitev predstavlja uveljavljen program *Trening rahločutnega starševstva*, pri katerem starši pod vodstvom zakonskega in družinskega terapevta krepijo svoje starševske veščine in razvijajo rahločutnost do otrok. Pogovarjajo se o stiskah in lepih trenutkih starševstva, med seboj delijo izkušnje in iščejo najbolj ustrezne rešitve v zahtevnejših vzgojnih situacijah. Občasno se v okviru centra ob strokovnem spremljanju družinske terapevtke srečuje tudi skupina mamic z novorojenčki.

Po treh letih delovanja centra ocenjujemo, da gre za program velikega družbenega pomena, ki številnim ranljivim uporabnikom pomembno zvišuje kakovost življenja. To dokazuje zadovoljstvo uporabnikov, njihova redna udeležba na različnih aktivnostih, vezi, ki so jih spletli med seboj in se ne omejujejo zgolj na aktivnost centra, temveč za uporabnike predstavljajo živo in pomembno socialno mrežo. Posebej nas veseli angažiranost najbolj aktivnih prostovoljcev, ki »dihajo« s centrom in ob tem delajo velike razvojne korake.

Prostovoljska mreža v VGC Posavje – prostor osebnega razvoja

Avtor: Damijan Ganc, Družinski inštitut Zaupanje

V okviru programa VGC Posavje se je tudi v Sevnici oblikovala prostovoljska mreža, v katero je bilo v preteklih treh letih vključenih 26 aktivnih prostovoljcev. Njihov prispevek pri uspešnem izvajanju programa je izjemnega pomena. Nekateri med njimi s svojim strokovnim znanjem širijo ponudbo aktivnosti našega centra in izboljšujejo kakovost naših storitev. Drugi imajo zelo dober občutek za odnose in pomagajo pri vključevanju ranljivejših posameznikov ter pripomorejo k občutku sprejetosti vsakega uporabnika. Nekateri delujejo bolj v ozadju in nam pomagajo pri administrativnih ali tehničnih opravilih, čiščenju prostorov in podobno, a prav tako pomembno prispevajo k uspešnemu delovanju programa in ustvarjanju prijetnega počutja vseh vključenih uporabnikov. Vsak prostovoljec je zgodba zase («svetal in lep», kot bi dejal Pavček) in prispeva dragocen kamenček v mozaiku našega centra. Še posebej pa navdušuje mreža prostovoljcev kot celota, njihova povezanost, dnevna izmenjavanja izkušenj, mnenj in znanj, prostor, v katerem ob temeljnem medsebojnem sprejemanju prostovoljci rastejo in uresničujejo svoje potenciale. Preko aktivnih prostovoljcev se na učinkovit način uresničuje poslanstvo programa VGC Posavje.

Naši prostovoljci sodelujejo pri izvajanju številnih aktivnosti. S svojim strokovnim znanjem sooblikujejo srečanja klekljarske skupine, tečaj slovenskega jezika za priseljence, pogovorno skupino v angleškem jeziku, srečanja literarnih ustvarjalcev, potopisna predavanja, permakulturni tečaj, umetniške in fotografske delavnice in vadbo tai chi. Nekateri nam s prevajanjem (v angleški in albanski jezik) pomagajo h kakovostnejši izvedbi tečaja slovenskega jezika. Veliko jih pomaga pri izvajanju neformalnega druženja, pri katerem zgolj strokovni delavec ne more pokrivati potreb številnih uporabnikov, saj predvsem mlajši potrebujejo veliko odzivnosti. Otrokom pomagajo tudi z nudenjem

individualne učne pomoči, pomagajo nam pri izvajanju tehničnih in ustvarjalnih delavnic. Vsak, ki se nam pridruži, nekaj zna in prispeva na svoj način.

Redno in aktivno prostovoljstvo posamezniku pomaga pri sprejemanju z lastnimi razvojnimi izzivi, še posebej pa se z rednim in odgovornim prostovoljskim delom povečajo zaposlitvene možnosti. Precej prostovoljcev je v vmesnem času dobilo zaposlitev, nekaterim izmed njih smo zaposlitev za določen čas uspeli ponuditi tudi v okviru različnih programov našega zavoda, spet drugi pa so se vključili v program usposabljanja na delovnem mestu ali pa v program delovni preizkus ter tako krepili svoje delovne in socialne kompetence.

Prostovoljstvo je priložnost za pridobivanje novih kompetenc, večjo socialno vključenost in kakovostnejši osebni razvoj. Občutek, da nekaj prispevaš skupnosti, je nagrada, ki jo občuti tisti, ki dela s srcem.

Spodbujanje rahločutnega starševstva in samopomočne skupine za starše

Avtor: Damijan Ganc, Družinski inštitut Zaupanje

V okviru VGC Posavje nudimo staršem različne oblike skupinske podpore pri vzgoji otrok. Čeprav opravljamo veliko neposrednega preventivnega dela z otroki, pa ima krepitev starševskih veščin pomembno vlogo, saj je družina tista, ki najbolj odločilno oblikuje otrokov razvoj. Na Družinskem inštitutu Zaupanje organiziramo različne brezplačne aktivnosti za starše, kot so predavanja o vzgojnih vprašanjih in različne samopomočne skupine, vstopna točka za vključitev v dolgoročne skupine pa je običajno trening rahločutnega starševstva.

Trening rahločutnega starševstva je strokovno zasnovan program, v katerem predstavljamo sodobna spoznanja na področju razvojne psihologije, teorije navezanosti, nevropsihologije, psihoterapije in družinske terapije. Starši, ki se vključujejo v trening rahločutnega starševstva, krepijo svoje vzgojne kompetence in razvijajo stik z otrokom. Preko uvodnih predavanj spoznavajo različne vzgojne stile in metode, otrokove razvojne značilnosti in potrebe, spoprijemajo se z morebitnimi občutki lastne nemoči ali krivde ob otrokovih težavah, naučijo se nekaterih tehnik za pomirjanje otrokovih stisk (npr. treme, strahu, socialne fobije, izbruhov jeze ali trme ...) po Sieglovi metodi za celostni razvoj otrokovih možganov.

V programu redno spremljamo doživljanje staršev v zahtevnejših vzgojnih situacijah in učinkovitost uporabljenih pristopov v praksi. Starši skupaj z voditeljem programa spoznavajo sebe v vlogi starša in vseskozi načrtujejo nadaljnji osebni razvoj. Prav tako skozi celoten proces načrtno spremljajo vpliv lastne učne izkušnje na otrokovo doživljanje in vedenje. Gre za intenzivno izkušnjo, saj starši skozi igro vlog praktično spoznavajo možne odzive v posameznih zahtevnejših življenjskih situacijah. Nekateri izmed njih se po tem procesu odločijo tudi za dlje časa trajajoče spremljanje v obliki samopomočnih

pogovornih skupin. Moč takšne izkušnje zaznamuje vsakega vključenega starša in posredno zelo pozitivno vpliva na razvoj njihovih otrok.

Program financirajo

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Evropski socialni sklad v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014–2020, prednostne osi: 9. Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine, prednostne naložbe: 9.1. Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti in specifičnega cilja: 9.1.3. Preprečevanje zdrs v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



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



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Projekt Večgeneracijski center Posavje sofinancirajo tudi:

LJUDSKA UNIVERZA



KRŠKO

učimo se za življenje



