

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nastja Babnik in Urška Žgank

Kakovostno staranje v Mestni občini Ljubljana

Magistrsko delo

Ljubljana, 2018

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nastja Babnik in Urška Žgank

Kakovostno staranje v Mestni občini Ljubljana

Magistrsko delo

Mentorica: red. prof. dr. Vesna Leskošek

Študijski program: Socialno delo

Ljubljana, 2018

Zahvaljujeva se mentorici red. prof. dr. Vesni Leskošek za vso izkazano podporo in pomoč pri nastajanju magistrskega dela.

Zahvaljujeva se tudi vsem, ki so sodelovali pri raziskavi.

Iz srca bi se rada zahvalila staršema in mojemu Matjažu. Hvala vam, da mi vedno stojite ob strani in me podpirate. Rada vas imam.

Zahvalila bi se svojemu možu Blažu za vso izkazano podporo.



IZJAVA

Spodaj podpisani/-a **Nastja Babnik**, študent/-ka drugostopenjskega študija Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko **06170135**, s svojim podpisom izjavljam, da sem avtor/-ica magistrskega dela z naslovom:

» **Kakovostno staranje v Mestni občini Ljubljana**«.

S svojim podpisom zagotavljam:

- da je predloženo magistrsko delo rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana in navedena v seznamu virov, ki je sestavni del predloženega magistrskega dela;
- da se zavedam, da je plagiatorstvo, ne glede na obliko in način predstavljanja tujega avtorskega dela kot svojega, v nasprotju z akademsko etiko in s pričakovanimi moralnimi prepričanji ter pomeni hujšo kršitev pravil in predpisov, ki urejajo to področje, kot tudi posledic, ki jih ima takšno dejanje za predloženo delo in z njim povezani status;
- da sem seznanjen/-a z določili Pravilnika o študiju na programih druge stopnje;
- da je predloženo pisno delo identično elektronski verziji istega dela;
- da v skladu s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 16/07, 68/08 in 110/13) dovoljujem, da se zgoraj navedeno magistrsko delo objavi v digitalni zbirki eGradiva in repozitoriju UL.

V Ljubljani,

Podpis avtorja/-ice:

S svojim podpisom:

- dovoljujem knjižnici Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani uporabo svojega rojstnega datuma za namen obdelave magistrskega dela v sistemu COBISS;
- soglašam z objavo svojega magistrskega dela na svetovnem spletu;

V Ljubljani,

Podpis avtorja/-ice:



IZJAVA

Spodaj podpisani/-a Urška Žgank, študent/-ka drugostopenjskega študija Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko 06170192, s svojim podpisom izjavljam, da sem avtor/-ica magistrskega dela z naslovom:

» Kakovostno staranje v Mestni občini Ljubljana«.

S svojim podpisom zagotavljam:

- da je predloženo magistrsko delo rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana in navedena v seznamu virov, ki je sestavni del predloženega magistrskega dela;
- da se zavedam, da je plagiatorstvo, ne glede na obliko in način predstavljanja tujega avtorskega dela kot svojega, v nasprotju z akademsko etiko in s pričakovanimi moralnimi prepričanji ter pomeni hujšo kršitev pravil in predpisov, ki urejajo to področje, kot tudi posledic, ki jih ima takšno dejanje za predloženo delo in z njim povezani status;
- da sem seznanjen/-a z določili Pravilnika o študiju na programih druge stopnje;
- da je predloženo pisno delo identično elektronski verziji istega dela;
- da v skladu s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 16/07, 68/08 in 110/13) dovoljujem, da se zgoraj navedeno magistrsko delo objavi v digitalni zbirki eGradiva in repozitoriju UL.

V Ljubljani,

Podpis avtorja/-ice:

S svojim podpisom:

- dovoljujem knjižnici Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani uporabo svojega rojstnega datuma za namen obdelave magistrskega dela v sistemu COBISS;
- soglašam z objavo svojega magistrskega dela na svetovnem spletu;

V Ljubljani,

Podpis avtorja/-ice:

Povzetek:

V magistrskem delu sva se osredotočili na delo nevladnih organizacij, ki delujejo na področju starih ljudi v Mestni občini Ljubljana. V teoretičnem delu sva opredelili pojme, kot so starost, staranje in kakovostno staranje, opisali pa sva tudi potrebe starih ljudi, prosti čas, socialno delo na področju starih ljudi in predstavili še društva, ki delujejo na področju starih ljudi v Mestni občini Ljubljana. V raziskavo sva vključili nekaj društev upokojencev, ki delujejo v Mestni občini Ljubljana, društvo Tromostovje in dnevni center aktivnosti za starejše v Ljubljani. Želeli sva raziskati, kateri programi in aktivnosti so na voljo starim ljudem v Mestni občini Ljubljana v okviru teh organizacij, kateri programi so najbolj uspešni in od česa je to odvisno. Zanimalo naju je tudi, kako so stari ljudje vključeni v samo načrtovanje teh programov in aktivnosti, kako lahko člani vplivajo na način dela, kakšno je financiranje teh organizacij, kako poteka informiranje o ponudbi programov in aktivnosti ter kako se v programe in aktivnosti vključujejo prostovoljci. S pomočjo fokusne skupine sva želeli predstaviti in vključiti vidik članov dnevnega centra aktivnosti za starejše v Ljubljani. Z magistrskim delom želiva pokazati, kako pomembne so nevladne organizacije, ki delujejo na področju starih ljudi, želiva pa tudi opozoriti, da bomo v prihodnosti morali razširiti takšne programe in aktivnosti, kot jih predstavlja v tem delu, ne samo v Ljubljani, pač pa tudi drugod po Sloveniji.

Ključne besede: starost, kakovostno staranje, nevladne organizacije, Mestna občina Ljubljana, potrebe starih ljudi, socialno delo, prostovoljstvo

Abstract:

In the master's thesis, we focused on the work of non-governmental organizations working with older people in Ljubljana. In theoretical work, we defined concepts such as age and aging, quality aging. We also described the needs of older people, leisure time and social work with older people. At the end of our theoretical work we presented societies that work with older people in Ljubljana. In our survey we included pensioners Society that are in of Ljubljana or in near proximity of Ljubljana. We also included the Tromostovje Society and the Day Care Center for elderly people in Ljubljana. We researched which programs are most successful, we were also interested in how old people are involved in the programming and activities themselves, how are these organizations financed, how old people get the informations about these organizations, how volunteers are involved. With the help of the focus group, we wanted to include the aspect of old people, who partake in activities. We wanted to show how important are non-governmental organizations in this field of work and we also wanted to point out, that in the future we will have to expand such programs in Ljubljana and also elsewhere in Slovenia.

Key words: age, quality aging, non-governmental organizations, Municipality Ljubljana, needs of old people, social work, volunteering

PREDGOVOR

Za trenutek se ustavimo in si vzemimo nekaj časa zase, samo zase, za svoje misli, doživljanja in za obujanje spominov. Pomislimo, kaj vse smo do danes doživeli; hkrati se pojavi dvom, ali bi lahko naredili nekaj boljše, ali smo v določenih situacijah dali vse od sebe. Pojavi se misel o staranju. Vsi se staramo, zato lahko govorimo, da se vsaka generacija stara. Najprej začnemo v svojem prvem življenjskem obdobju, kjer se učimo osnovnih življenjskih funkcij, začnemo se šolati, in kakor hitro prvo obdobje mine, se že znajdemo v drugem življenjskem obdobju, kjer nas znova čakajo učenje, razne preizkušnje, s katerimi rastemo in se trudimo, da se od njih kar se da največ naučimo. Nato pa smo že v tretjem življenjskem obdobju. Seveda vse skupaj ne gre tako hitro, kakor izgleda na prvi pogled, a dejstvo, da se v vsakem življenjskem obdobju staramo, ostaja. Ravno tretje življenjsko obdobje je lahko največji izziv v našem življenju. Zaključujemo s svojo poklicno kariero, naš vsakdan se spremeni in lahko dodobra pretrese naše življenje.

Kljub temu da se staramo vsako leto, v vsakem življenjskem obdobju, pa družba na starost in staranje gleda kot na nekaj, česar si nihče ne želi. Starost je nekaj, kar današnja družba povezuje z boleznijo, s pešanjem življenjskih funkcij, nihče pa se ne sprašuje, kaj nas lahko stari ljudje naučijo.

Ravno zaradi tega moramo starost sprejeti kot nekaj vsakdanjega, saj lahko le tako razmišljamo o starosti kot o nečem dobrem, o tem, da ima vsako starostno obdobje nove izzive, nove možnosti, nova presenečenja.

Odločili sva se, da s tem magistrskim delom poskušava razširiti najino znanje o starosti, starih ljudeh in kakovostnem staranju, saj bo tudi nama to prineslo nove življenjske izkušnje, spoznanja in poglede na starost in staranje.

Kazalo vsebine

1	Teoretični uvod	1
1.1	Starost in staranje	1
1.2	Kakovostno staranje	4
1.3	Potrebe starih ljudi	10
1.4	Prosti čas	13
1.5	Socialno delo na področju starih ljudi	15
1.6	Društva na področju starih ljudi v Mestni občini Ljubljana	21
2	Opis problema	26
3	Metodologija	27
3.1	Vrsta raziskave	27
3.2	Merski instrument in viri podatkov	27
3.3	Populacija in vzorčenje	28
3.4	Zbiranje podatkov	28
3.5	Obdelava in analiza podatkov	28
4	Rezultati	32
4.1	Rezultati intervjujev z društvi upokojencev	32
4.1.1	Program društev in način informiranja članov	32
4.1.2	Vključevanje v načrtovanje in izvedbo programa	33
4.1.3	Uspešnost programa in merjenje zadovoljstva	34
4.1.4	Prostorska urejenost	34
4.1.5	Prostovoljstvo	35
4.1.6	Problematika starih in osamljenih ljudi	35
4.1.7	Financiranje	36
4.1.8	Aktivnost zunaj društva upokojencev	37
4.1.9	Nadaljnje načrtovanje	37
4.1.10	Sodelovanje z drugimi organizacijami in občino	37
4.2	Rezultati intervjuja v dnevnem centru aktivnosti	38
4.2.1	Program in število dnevnih centrov aktivnosti	38
4.2.2	Uspešnost programa	40
4.2.3	Vključevanje v aktivnosti	40
4.2.4	Spremembe programa	41
4.2.5	Vključevanje v načrtovanje in način dela	41
4.2.6	Spodbujanje aktivnega članstva	42
4.2.7	Strokovni delavci in strokovno delo	42
4.2.8	Nadaljnje načrtovanje	42
4.2.9	Financiranje	43
4.2.10	Merjenje zadovoljstva	43
4.2.11	Sodelovanje z drugimi organizacijami	44
4.2.12	Informiranje	45
4.2.13	Problematika starih in osamljenih ljudi	45
4.2.14	Prostovoljstvo	46

4.2.15	Občinski načrti	46
4.3	Rezultati intervjuja z medgeneracijskim društvom Tromostovje.....	47
4.3.1	Program društva	47
4.3.2	Uspešnost programa	47
4.3.3	Vodenje in namen skupine	48
4.3.4	Financiranje.....	48
4.3.5	Vključevanje v načrtovanje	49
4.3.6	Merjenje zadovoljstva	49
4.3.7	Prostorska urejenost	49
4.3.8	Informiranje.....	50
4.3.9	Problematika starih in osamljenih ljudi.....	50
4.3.10	Sodelovanje z drugimi organizacijami	51
4.3.11	Prostovoljstvo.....	51
4.3.12	Občinski načrt	51
4.3.13	Prihodnje generacije, širjenje programa in nadaljnje načrtovanje	52
4.4	Pogled uporabnikov	52
4.5	Občina.....	55
5	Razprava	60
5.1	Programi in informiranje.....	60
5.2	Vključevanje v načrtovanje in izvedbo programov.....	61
5.3	Uspešnost programa in merjenje zadovoljstva.....	61
5.4	Prostorska urejenost	63
5.5	Prostovoljstvo	64
5.6	Osamljenost	64
5.7	Financiranje	65
5.8	Zunanje aktivnosti.....	66
5.9	Načrti za bodočnost.....	66
5.10	Sodelovanje z drugimi organizacijami in občino	67
5.11	Zaposlitve strokovnih delavk in delavcev.....	67
6	Sklepi	69
7	Predlogi.....	71
8	Uporabljena literatura	73
8.1	Internetni viri	75
9	Priloge.....	77
9.1	Smernice za intervjuje.....	77
9.1.1	Vprašanja za občino	77
9.1.2	Vprašanja za društva	77
9.1.3	Vprašanja za fokusno skupino.....	78
9.2	Intervjuji.....	78
9.2.1	Društvo upokojencev Moste.....	78
9.2.2	Društvo upokojencev Koseze	82
9.2.3	Društvo upokojencev Polhov Gradec	84

9.2.4	Društvo upokojencev Gunclje – Male Vižmarje	86
9.2.5	Društvo upokojencev Poljane.....	89
9.2.6	Dnevni center aktivnosti.....	92
9.2.7	Medgeneracijsko društvo Tromostovje	101
9.2.8	Fokusna skupina s člani dnevnega centra aktivnosti	105
9.3	Osno kodiranje	107
9.3.1	Društva upokojencev	107
9.3.2	Dnevni center aktivnosti.....	108
9.3.3	Medgeneracijsko društvo Tromostovje	109

1 Teoretični uvod

1.1 Starost in staranje

Staranje prebivalstva je tema, o kateri se vedno več govori, tako zaradi hitrega napredovanja medicine, ki nam omogoča, da se življenjska doba občutno podaljšuje, kot tudi zato, ker je starih ljudi posledično vedno več in so vedno večji del celotne populacije. »Z izrazom staranje prebivalstva ali demografsko staranje poimenujemo proces, v katerem se spreminja starostna sestava prebivalstva, in sicer tako, da se povečuje delež starih.« (Hlebec, 2009). Nizki ravni rodnosti in nizki ravni umrljivosti lahko pripišemo vzroke in posledice staranja prebivalstva. Ta pojav je del demografskega prehoda iz tradicionalne v moderno družbo, ki so ga sprožile spremembe, povezane z industrijsko revolucijo, ki so se začele v Evropi in se naglo širijo po celem svetu (Hlebec, 2009).

»Vsak mesec se poveča število ljudi, ki so stari nad 60 let, za več kakor 60 milijonov. Tik pred prelomom tisočletja je bilo okrog 9 % svetovnega prebivalstva starega več kot 60 let, do leta 2030 pa bo naraslo na najmanj 13 %, morda pa celo na 17 %, številki sta odvisni od populacijskega scenarija za razvoj prebivalstva, ki se bo uresničil. Ob večanju deleža starega prebivalstva je drugo pomembno dejstvo hitro večanje deleža „najstarejših starih“ – to je ljudi nad 80 let; „stara se“ stara populacija sama. Leta 1950 je bilo starejših od 80 let 13,1 milijona, leta 1990 že 53,1 milijona, v naslednjih generacijah – do leta 2025 – računajo, da se bo njihovo število več kakor podvojilo. Dvignilo se bo na 138 milijonov.« (Ramovš, 2003).

V Sloveniji lahko o staranju prebivalstva začnemo govoriti na prehodu iz 19. v 20. stoletje. Leta 1910 je bilo kar 39 % vseh prebivalcev v Sloveniji mladih, leta 2006 jih je bilo le še 14 % prebivalstva Slovenije, delež pa se še vedno neprestano znižuje. Do sredine sedemdesetih let 20. stoletja je delež starih počasi naraščal, od takrat naprej pa narašča vedno hitreje. Leta 2003 je bil delež starih že višji od deleža mladih, trend pa se odtlej le še povečuje (Hlebec, 2009). Starost in staranje spremlja veliko stereotipov, predsodkov in mitov, ki nikakor nimajo prave veljave, hkrati pa je velika večina le-teh negativno obarvanih, kar lahko pripisujemo številnim negativnim opredelitvam procesa staranja, kot na primer, da je to čas, ko upadajo življenjske funkcije, in da je staranje čas poslavljanja. Zaradi tega se lahko

razvije strah pred staranjem, kar imenujemo gerontofobija, ki lahko vpliva tudi na odnos med generacijami, predvsem pa širi prepad med mlado in staro generacijo (Kristančič, 2005).

V današnjem času se staramo počasneje, življenjska doba pa se zaradi boljših življenjskih pogojev, zavedanja zdravega načina življenja in napredovanja medicine podaljšuje. Stari ljudje so lahko sicer počasnejši pri opravljanju nekaterih psihomotoričnih opravil, vendar so previdnejši, kar pa pomeni, da pri svojem delu naredijo manj napak. Ne moremo reči, da je populacija starih ljudi homogena, saj je vsak človek edinstven. Ima edinstveno osebnost, potrebe, značaj, sposobnosti, spretnosti in vsekakor svoj pogled na svet (Kristančič, 2005).

Ko govorimo o staranju, govorimo o treh različnih vidikih staranja, in sicer o (Ramovš, 2013, str. 40):

- kronološkem,
- funkcionalnem,
- doživljajskem staranju.

Ko govorimo o kronološki starosti, govorimo o letnici rojstva in o tem, koliko rojstnih dni je posameznik že doživel. Na takšen način merimo starost z leti in v družbi je postavljena meja, s katero označimo nekoga za starega (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015). S 65. letom je oseba tako v razni literaturi kot tudi v zakonih označena za starega človeka, vendar vemo, da je to le formalno določena meja za prehod v eno izmed obdobj življenja. Ramovš (2004) na primer tretje življenjsko obdobje kronološko razdeli na tri obdobja. Čas med 66. in 75. letom imenuje zgodnje starostno obdobje, ko bi se naj ljudje, ki so po večini še vedno dejavni in zdravi, pripravljali na upokojsko svobodno življenje. Čas med 76. in 85. letom imenuje srednje starostno obdobje, ko bi se naj veliko ljudi prilagajalo in doživljajsko privajalo na upad svojih moči in zdravja. Srednje starostno obdobje je obdobje, ki je povezano z naglim izgubljanjem vrstnikov, veliki večini pa že umre partner. Čas po 86. letu pa Ramovš imenuje pozno starostno obdobje. Značilnost tega obdobja je, da ljudje potrebujejo pomoč na številnih področjih, sami pa nekako opravljajo zadnje naloge v življenju.

Vsekakor je potrebna kronološka opredelitev in definicija starosti, vendar pa je zelo skopa, o starosti nam ne pove kaj dosti, prav tako pa zelo pomanjkljivo definira staranje. Meniva, da je zelo pomembno, da o starosti in staranju vemo čim več, ne samo s kronološkega vidika. Le tako lahko starim ljudem pomagamo, jih razumemo, jim svetujemo in skupaj z njimi soustvarimo to obdobje življenja, ki bo takšno, kot si ga vsak posamezni star človek želi,

hkrati pa se bomo trudili, da bodo ti ljudje deležni kakovostnega staranja. Pri funkcionalnem staranju govorimo o oslabitvi telesnih in umskih sposobnosti, ki nam pomagajo pri opravljanju vsakdanjih opravil (Ramovš, 2013). Ramovš (2013) pri tretjem vidiku staranja govori tudi o doživljajskem staranju, kjer pravi, da gre predvsem za to, kako vsak posameznik subjektivno doživlja svojo starost.

Birren in Cunningham pa govorita o biološki starosti, psihološki starosti in družbeno kulturni starosti (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015). Z biološko starostjo povezujeta biološko delovanje telesa, torej telesne funkcije in celične procese. Hkrati pa pravita, da jih lahko povežemo tudi z zdravjem, pešanjem telesnih funkcij in s psihofizičnimi sposobnostmi v starosti. Ko govorita o psihološki starosti, govorita o delovanju psiholoških sposobnosti, te so spomin, inteligenca, čustva, motivacije, veščine. Pri družbeno kulturni starosti pa govorita o nenapisanih družbenih pričakovanjih o obnašanju ljudi določene kronološke starosti (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015).

Kot sva pokazali do sedaj, vidimo, da na staranje ne vpliva samo kronološka starost, ampak tudi različni drugi dejavniki. Vse te različne vplive na starost in staranje preučuje veda, ki ji pravimo gerontologija. Gerontologija je multidisciplinarna veda, ki vsebuje različna spoznanja iz različnih ved. Ta spoznanja se na nekaterih mestih dopolnjujejo in na drugih izključujejo (Mali, 2008). Gerontologi preučujejo štiri temeljna področja (Mali, 2008, str. 41):

- kronološko staranje, kjer torej govorimo o posameznikovi starosti,
- biološko staranje, kjer govorimo o telesnih spremembah,
- psihološko staranje, kjer so poudarjene spremembe mentalnih funkcij, osebnosti in motivacije,
- sociološko staranje, kjer raziskujejo spremembe, ki jih na podlagi svoje starosti posameznik doživi v družbi, družini in na individualni ravni.

Za naše področje se nama zdi pomembna socialna gerontologija, ki raziskuje vpliv družbene strukture na stare ljudi, njihovo osebno izkušnjo s staranjem in kako njihove izkušnje s staranjem vplivajo na družbo in njeno strukturo (Mali, 2008).

1.2 Kakovostno staranje

V vsakem življenjskem obdobju sprejemamo različne vloge, seveda pa nekatere ostajajo enake, in nič drugače ni v tretjem življenjskem obdobju oziroma ko se posameznik upokoji. Tudi takrat posameznik sprejme neke nove družbene vloge, hkrati pa se lahko spremeni njegov odnos do ljudi, spremeni se vedenje, vsakodnevni ritem in prav tako ekonomski status (Mali, 2009). Znatno znižanje mesečnega dohodka v obliki pokojnine lahko za veliko starih ljudi pomeni ogromno obremenitev, stres in vprašanje, kako si razporediti finance, da lahko kolikor toliko normalno preživijo čez celoten mesec. Kožuh Novak (2010) pa pokojnine označi kot največji dosežek modernega časa, saj omogočajo ekonomsko neodvisnost in znižujejo revščino. Sami se s tem strinjajo, saj pokojnina res omogoča določeno ekonomsko varnost, vendar ne za vse stare ljudi, saj vemo, da so pokojnine nizke in marsikdo s svojo pokojnino ne more normalno preživeti niti iz enega v drugi mesec. Zato se tudi ne strinjajo, da ravno pokojnina znižuje revščino, saj jo zaradi velikega preskoka iz mesečne plače na veliko nižjo pokojnino lahko tudi povečuje.

Opazili sva, da se o starosti in starih ljudeh govori več kot recimo pred leti, kar pripisujeva večjemu številu starega prebivalstva, ki pa še vedno vztrajno narašča. Seveda pa se ne govori samo o goli starosti in staranju, ampak sta velikega pomena postala kakovostna starost in kakovostno staranje, za katera pa je bistveno, da se ju zavedajo tudi sami stari ljudje (Šiplič in Kadiš, 2002). V veliki večini smo od svojih dedkov in babic lahko slišali minimalistične želje zase in za svojo prihodnost, ena izmed teh želja je zdravje. Seveda si vsak izmed nas želi, da bi bil zdrav in svoje življenje užival v polni meri brez kakršnihkoli zdravstvenih omejitev in težav; tako je v vseh življenjskih obdobjih. Res pa je, da starejši kot postajamo, bolj se zavedamo pomena zdravja, saj nas zbistri dejstvo, da starejši kot smo, večja je lahko možnost, da obolimo za kakšno boleznijo, seveda pa to nikakor ni pravilo, ki velja pri vsakem posamezniku. Minimalizem v željah se pojavlja tudi v besedah naših babic, dedkov in njihovih predhodnikov in predhodnic, da oni resnično ne potrebujejo ničesar več, nimajo več ciljev, izginja neka zagnanost in trma, ki jih je pripeljala do tja, kjer so danes. Pa je res tako ali je to le še eden od stereotipnih pogledov na staranje?

Družba se spreminja, kar se kaže v velikem porastu starih ljudi, ta trend pa naj bi se le še povečeval, zato nikakor ne smemo pozabiti na stare ljudi. Kot govori tudi Pimentel (2002), veliko ljudi pozablja na to, da stari ljudje imajo oziroma bi morali imeti cilje, interese in

razne projekte. To je čisto običajno za mlajše ljudi, ko pa gre za stare ljudi, se nekateri temu celo posmehujejo. Vendar meniva, da je ta občutek povezan z zdravjem. Ramovš (2003) pravi, da je zdravje zelo pomembna vrednota, posebej v tretjem življenjskem obdobju, ko se starosti človeka zelo rada pridruži še kakšna bolezen ali poškodba. Da pa bi bili zdravi, je treba svoje zdravje vseskozi krepiti. Tako lahko govorimo o zdravem življenju, kjer je zelo pomembno zdravo in redno prehranjevanje brez oziroma s čim manj razvadami, pomembno je ohranjati pravo razmerje med delom in počitkom, ohranjati ravnovesje med telesnim in duševnim naporom, za to pa je treba vzdrževati tako telesne kot tudi duševne zmogljivosti (Ramovš, 2003). Prav tako Špilič in Kadiš (2002) označita zdravje kot pomemben dejavnik kakovostne starosti, a opozarjata, da samo zdravje še ni dovolj, da bi lahko govorili o posameznikovi kakovostni starosti.

Različne znanosti sicer dajejo različne odgovore na to, kaj vpliva na dolžino in kakovost življenja. Zdravniki vidijo glavni razlog v bolezni in zdravju, sociologi vidijo glavni razlog v različnih socialnih razmerah ljudi, biologi v procesu znotraj celic, ki med staranjem propadajo, psihologi pa denimo poudarjajo vpliv frustracij in stresov, motivacije in volje do življenja (Pečjak, 2007). Daly (2007, povz. po Mandič in Filipovič Hrast, 2011) pravi, da je za razumevanje kakovostne starosti treba pogledati širši družbeni okvir, kjer se prepletata subjektivna in objektivna dimenzija posameznikovega življenja. Od okolja in bivanjskih razmer, v katerih posameznik prebiva, je prav tako odvisna kakovost življenja oziroma kakovostna starost. Pri starejši populaciji oziroma pri starih ljudeh je velikokrat opaziti, da bivajo v starih stanovanjih in hišah, ki so za njihovo udobno življenje popolnoma neprimerne in nekvalitetne, njihova oprema pa je zastarela in popolnoma nefunkcionalna za potrebe starega človeka. Pojavlja se tudi težja dostopnost do pomembnih infrastruktur, kar je moč opaziti predvsem v ruralnem okolju oziroma v krajih, ki so oddaljeni od centrov mest in so zato težje dostopni. Ravno življenjsko okolje in bivanjske razmere so zato lahko pomembno izhodišče za skupnostno reševanje teh problemov in potreb, predvsem pa priložnost, da skupnostni pristop prikažemo kot dobro prakso socialnega dela, kjer se obravnavajo vse potrebe ljudi v neki življenjski situaciji (Rapoša Tajnšek, 1993).

Upoštevanje pomena različnih dejavnikov in dimenzij, ki vplivajo na posameznikovo kakovost življenja, je značilnost socialnega dela. Pri socialnem delu govorimo o znanosti, ki jo zanima, kako kaj narediti, in ravno s tega vidika mora socialno delo zajemati in upoštevati vse možne vzvode delovanja. V središče zanimanja postavlja posameznika in njegovo lastno

razumevanje sveta, zato pravimo, da je doživljajska dimenzija za socialno delo med najpomembnejšimi (Flaker, 2012). Ker ravno omenjava doživljajsko dimenzijo oziroma doživljajski vidik staranja, se nama zdi potrebno omeniti, da obstaja še funkcionalni vidik staranja. Vrnimo se nazaj na kakovostno starost. Kot sva že omenili, na kakovostno staranje oziroma na kakovostno starost vpliva ogromno dejavnikov, Jurdana (2011) pa dodaja, da se ti dejavniki med seboj prepletajo in na tak način vplivajo na potek staranja. Pečjak (1999) meni, da kakovostno starost omogočajo mnogi zdravstveni, socialni, vedenjski in psihološki dejavniki, ki se med seboj prepletajo in hkrati vplivajo na drug drugega. Kot primaren dejavnik navaja zdravstvenega, saj meni, da za človeka, ki ga tarejo starostne in druge bolezni, ne moremo reči, da doživlja kakovostno starost, a opozarja, da velja tudi obratno, saj dobro zdravje samo po sebi še ne zagotavlja kakovostnega življenja, ki bi ga naj spremljali dobro počutje, zadovoljstvo s seboj in topli socialni odnosi.

Ramovš (2003) navaja dva pogoja, ki ju moramo upoštevati za kakovostno starost. Prvi pogoj je, da upoštevamo celotnega človeka z vsemi njegovimi razsežnostmi in potrebami, možnostmi, zmožnostmi in nalogami, kjer je treba biti pozoren na tiste lastnosti, ki so posebej značilne za tretje življenjsko obdobje. Drugi pogoj, ki se ga moramo vedno in še posebej zavedati, pa je, da je vsak človek edinstven in enkraten in ravno takšna mora biti njegova priprava na starost. Za kakovostno starost je torej pomembnih več dejavnikov. Kakovostna starost je nekaj več kot le materialna varnost posameznika in zdravje. Strokovnjaki jo delijo na makro in mikro raven. Na makro ravni imajo pomembno vlogo prihodek, zaposlitev, bivališče, izobrazba in druge značilnosti bivanja in okolja, na mikro ravni pa imajo pomembno vlogo posameznikove zaznave splošne kakovosti življenja, posameznikove vrednote in izkušnje ter kazalniki, ki so povezani s kakovostjo življenja, kot so na primer blagostanje, sreča in zadovoljstvo z življenjem (Ramovš, 2013). Lahko bi celo rekli, da je kakovostno staranje v veliki meri odvisno od vsakega posameznika, torej ali je bolj pozitivno naravnani, ali je aktiven, družaben, ali pa je bolj pesimistične narave, samotar, ki je najbolj zadovoljen, ko sam spremlja svojo najljubšo TV-oddajo.

Ravno zaradi tega lahko govorimo o različnih tipih starih ljudi, Drenik (2006) pa je te tipe razdelil v dve različni klasifikaciji. V prvo klasifikacijo je umestil naslednje tipe starih ljudi (Drenik, 2006, str. 38):

- zrel tip, ki realno ocenjuje svoje zmožnosti in vzdržuje svojo družabnost in aktivnost,
- tip gugalnika, ki je pasiven in največ časa preživi sam,

- neodvisni tip, ki ne želi biti odvisen od drugih in tudi ne želi prositi za pomoč,
- agresivni tip, ki se počuti ogroženo in negotovo,
- depresivni tip, ki se ne more sprijazniti s starostjo.

V drugo klasifikacijo pa je umestil naslednje tri tipe (Drenik, 2006, str. 38):

- avtonomni tip, ki uživa svoje življenje in je relativno neodvisen od okolice in njenih pričakovanj,
- prilagojen tip, ki se trudi izpolniti pričakovanja drugih, saj mu to daje občutek varnosti in koristnosti, ves čas pričakuje spodbudo od okolice in je pasiven,
- animalni tip, ki je osamljen in zanj proces staranja pomeni propadanje.

Seveda pa kakovostna starost ne pomeni samo, kako in v kolikšni meri je posameznik včlenjen v socialno mrežo, izrednega pomena je tudi njegova intima, kako sploh doživlja svoje življenje. Ramovš (2003) pravi, da je človek bitje, ki niha med vpetostjo v socialno mrežo in svojo lastno intimnostjo; če kateri od teh dveh polov slabi, lahko to pomeni rušenje posameznikove energije življenjskega polja. Zavarovana intimnost posameznika je nujno potrebna, Ramovš (2003, str. 183) pa jo razdeli na tri področja, in sicer na:

- Materialno področje, kjer mora posameznik imeti svoj varen osebni prostor.
- Osebno področje, kjer mora posameznik imeti varno osebno doživljanje, prav tako pa mora biti varna posameznikova zavest o sebi, kar je pri starem človeku še posebej pomembno. Pri tem, da star človek tudi v težkih trenutkih ohrani pozitivno doživljanje samega sebe, mu lahko pomagajo njegove življenjske izkušnje, težave, ki jih je uspešno rešil in prestal, ljubezen in verovanje.
- Področje medčloveškega sožitja, kjer gre za posameznikovo varno komunikacijo z drugimi. Seveda je vsebina komunikacije odvisna od tega, kdo je naš sogovornik, zato je lahko osebna in človeška ali splošna in brezosebna, sicer pa bi naj v vsaki komunikaciji bilo nekaj vsebine, ki je bolj splošne in brezosebne narave ter nekaj vsebine, ki je osebno človeška.

Kakovostne starosti in staranja na sploh pa vseeno ne gre jemati kot nekaj popolnoma samoumevnega. Če posameznik želi, da bosta njegovo staranje in sama starost čim bolj kakovostna, se je treba na to pripraviti. Priprava na starost lahko poteka na državni ravni, predvsem v smislu politike na področju starih ljudi, prav tako lahko svoj kamenček k

mozaiku dajo občine, ki v svoj občinski načrt vključujejo stare ljudi. Pomembno je tudi, da ti organi seznanjajo prebivalstvo s tematiko starih ljudi, prav tako pa lahko vzpodbujajo prebivalce oziroma občane, da je tudi osebna priprava na kakovostno starost velikega pomena. Najbolj primeren čas, da posameznik naredi zavesten korak za svojo kakovostno starost, je eno leto pred upokojitvijo. Takrat je bistvenega pomena, da posameznik dobi informacije, pomoč in podporo pri prestrukturiranem življenju, ki ga čaka po upokojitvi. V Sloveniji imamo tečaj za kakovostno starost ob upokojitvi, ki je relativno kratkega obsega, saj traja le deset ur in po navadi poteka v treh delih, v mali skupini. Na tem tečaju posamezniki pridobijo različna spoznanja in tehnike, na primer za prestrukturiranje življenjskega ritma, ki jih čaka po upokojitvi, za iskanje novih možnosti, kako izrabiti svojo življenjsko energijo in kako opravljati nove smiselne naloge, ki se bodo pojavile po upokojitvi, na tečaju pa pridobijo tudi znanje, kako poiskati možnosti, da se kakovostno povežejo z drugimi ljudmi iz srednje in mlade generacije (Ramovš, 2003).

Naj bomo na starost še tako pripravljeni, pa se moramo zavedati tudi obstajanja predsodkov in stereotipov. V današnjem času se ljudje vsepovsod srečujemo s predstavami o različnih skupinah ljudi, predvsem gre za podobe, ki jih velikokrat vsiljuje družba oziroma družbeni pogledi. Te predstave nam v veliki večini prikazujejo mediji, vendar jih ne smemo dojemati kot resnico, ampak moramo na njih pogledati tudi s kritičnega vidika. Po navadi te predstave, prikazane s pomočjo stereotipov in predsodkov, nimajo prav veliko skupnega s skupino, ki naj bi jo označevale, zato bi se morali ljudje vedno znova spraševati, ali so te predstave sploh resnične, ali so ti ljudje dejansko taki, kot jih opisujejo družba in mediji. Nič drugače ni na področju starih ljudi, saj lahko tudi tukaj zasledimo ogromno stereotipov in predsodkov, ki pa imajo v veliko primerih negativno konotacijo. Velikokrat se ljudje niti ne zavedamo, da imamo o določeni skupini ljudi predstavo, ki nam jo vsiljujeta današnja družba in družbeni sistem. Ko govorimo o stereotipih, to pomeni nekakšno poenostavljanje, ki služi obvarovanju kompleksnejše realnosti, lahko pa so stereotipi tudi sredstvo za formiranje predsodkov in patologij (Ule Nastran v Pajk 2013). Filipovič Hrast in Hlebec (2015) pravita, da lahko predsodke izražamo na različne načine, in omenjata Allporta, ki jih razdeli v tri stopnje. Prva stopnja predsodkov je ogovarjanje, kjer svojo antipatijo izražamo recimo s šalami, druga stopnja je izogibanje, pri čemer ustvarjamo socialno distanco do pripadnikov drugih skupin in se izogibamo kontaktov in odnosov z njimi, tretja stopnja pa je diskriminacija (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015).

Meniva, da se ljudje premalo zavedamo, do česa vse lahko privedejo stereotipi in predsodki. Stari ljudje ne morejo ubežati diskriminaciji, lahko pa govorimo tudi o marginalizaciji starih ljudi. Diskriminacija ogroža, omejuje in preprečuje uresničevanje človekovih pravic in uveljavljanje temeljnih svoboščin. S starostno diskriminacijo se najprej srečamo v obliki stereotipov, ki poudarjajo bolj negativne značilnosti, upoštevajoč kronološko starost, »prezrti pa so izjemni kulturni, socialni in strokovni potenciali, njihov prispevek mladini in državi in njihova aktivnost« (Žiberna, 2011). Negativne poglede na starost, staranje in stare ljudi družba pogosto povezuje z »negativnimi podobami odvisnosti, pozabljivosti, bolezni, pasivnosti. Prihaja do infantilizacije starejših, torej primerjanje starejših z otroki, ki niso sposobni sami voditi svojega življenja, se odločati in podobno« (Victor v Filipovič Hrast in Hlebec 2015). Ko pa govorimo o predsodkih, ki jih družba ustvarja na področju starosti in staranja, je pomembno omeniti, da za te predsodke obstaja poseben izraz, to je staromrzništvo. Na Inštitutu Antona Trstenjaka staromrzništvo opisujejo »kot odpor do starih ljudi, staranja in starosti ter s tem povezano socialno in psihično zapostavljanje in podcenjevanje starih ljudi zaradi njihove starosti« (Inštitut Antona Trstenjaka, 2010). Ramovš (2003) govori o tem, da sta se v podzavest ljudi usidrali dve iracionalni stališči oziroma dve skupini stereotipov, pri čemer prvi starost zaničujejo in prezirajo njene dobre možnosti, pri drugih pa gre za popolno nasprotje, ne prepoznavajo težav, ki jih starost prinese, in naivno idealizirajo dobre možnosti tretjega življenjskega obdobja. Ni važno, za katero vrsto stereotipov gre, zavedati se je treba, da tako eni kot drugi onemogočajo kakovostno staranje in hkrati sožitje med generacijami (Ramovš, 2003).

»Stereotipi, predsodki in druga nezavedna ali nepreverjena stališča o starosti in staranju so usodna tako za družbo kakor za posameznika. Pri tem ni mogoče ločiti med krivcem in žrtvijo, saj se ljudje v starosti ujamejo v lastno zanko: v mladosti in srednjih letih so si oblikovali in utirili negativne stereotipe o starosti in staranju, ko se postarajo, pa jih ta njihova stališča tepejo.« (Stuart-Hamilton 2000 v Ramovš 2003). Razumevanje tega, da se lahko nekoč sami ujamemo v past stereotipov in predsodkov, se nama zdi zelo pomembno. Velik pomen zato pripisujeva ravno temu, da se mora človek osebno pripraviti na starost, da se osvobodi krempljev podobno razmišljujoče in očitajoče družbe, ki vseskozi skrbi za krepitev predsodkov in stereotipnega razmišljanja. Ko na starost pogledamo z drugačnimi očmi, se sprijaznimo s tem, da bomo nekoč stari, da bo starost prinesla nove izzive, nove preizkušnje, in sprejmemo njene dobre, kot tudi malo manj dobre strani, bo naša starost lahko veliko kvalitetnejša kot sicer.

1.3 Potrebe starih ljudi

Ljudje imamo v različnih življenjskih obdobjih različne potrebe, ki se jih trudimo zadovoljiti, zato da živimo kakovostno življenje, s katerim smo zadovoljni in se na podlagi tega dobro počutimo. Nič drugače ni v obdobju staranja oziroma starosti. Tudi v tem obdobju ima človek potrebe, ki si jih želi zadovoljiti, da bo živel kar se da dobro in zadovoljstva polno življenje, dejstvo pa je, da se v obdobju starosti pojavijo potrebe, ki seveda niso značilne za obdobje mladosti in zrelosti. »Potrebe so arbitraren pojem, ki je povezan z vrednotami posameznika in družbeno-kulturnim okoljem. Odražajo poglede na pravice, razumevanje blaginje in revščine ter kvaliteto življenja in so družbeno konstruirane.« Zelo pomembno je, kdo potrebe definira in kdo postavlja kriterije (Grebenc, 2012).

Ramovš (2004) pravi, da so »potrebe energija ali gibalno, da človek lahko skrbi tako za kakovostno osebno življenje kot tudi za kakovostno sožitje z drugimi.« Dejstvo pa je, da se družba veskozi spreminja in z njo tudi potrebe njenih članov. Maslow je leta 1943 razvil hierarhijo potreb, ki si po vrstnem redu sledijo tako: prve so fiziološke potrebe, to so potrebe po hrani, vodi, kisiku, počitku, spolnosti, gibanju in tako dalje; druge po vrsti so potrebe po varnosti, kamor spada potreba po recimo psihični in socialni varnosti; tretje po vrsti so potrebe po pripadanju in ljubezni, ki se kažejo v izražanju naklonjenosti, sprejemanju in izražanju ljubezni, zaupanju v druge; četrte so potrebe po ugledu in spoštovanju; pete so kognitivne potrebe, kamor štejemo potrebo po znanju, razumevanju, raziskovanju, radovednosti; na šestem mestu so estetske potrebe, kjer v ospredje pride potreba po lepoti, simetriji, umetnosti; zadnja na lestvici pa je samoaktualizacija, kjer se izraža potreba po uresničitvi potencialov, da človek postane to, kar lahko postane. Problem te lestvice potreb je hierarhična razporeditev, ki stremlje k temu, da se potrebe zadovoljujejo po vrstnem redu od osnovnih naprej, kar pa se v življenju ne kaže kot nujno pravilno, saj ljudje ne zadovoljujejo potreb v opisanem vrstnem redu, kakor tudi ni nujno, da zadovoljujejo vse navedene potrebe (Društvo za psihološko svetovanje Kameleon, 2010).

Ivan Illich (v Ramovš, 2013) pojmuje potrebe »kot družbene konstrukcije, ki so se pojavile z zahodno kapitalistično ureditvijo pod krinko napredka, rasti in razvoja. Z obljubo napredka naj bi vplivala na status želja in jih preoblikovala v potrebe, povzročila pa je tudi stalno porajanje novih potreb.« Flaker (2008) potrebe sistematično razvrsti na podlagi svojih raziskovanj (analize intervjujev in osebnih načrtov, ki so se posvečali odpravi

institucionalnih odgovorov na človekove stiske in težave) na univerzalne, ki zajemajo potrebe po delu, domu, družbi, torej vsakdanjem življenju, in potrebe, značilne za ljudi z dolgotrajnimi stiskami, kamor šteje potrebe, ki nadomeščajo institucionalizacijo, in potrebe po negi v starostni onemoglosti. Ramovš (2004) pa govori o človeških potrebah, ki izhajajo iz šestdimenzionalne podobe človeka, ki izhaja iz našega družbenega in kulturnega konteksta. Prva dimenzija oziroma razsežnost je biofizikalna ali telesna, kjer gre za človekove potrebe po rasti, zdravju, hrani, tekočini, toploti, gibanju, počitku in razmnoževanju. Druga je psihična ali duševna razsežnost, kjer ima človek potrebe po informacijah, užitku, varnosti in veljavi. Naslednja je noogena ali duhovna razsežnost, ki se kaže v potrebah po svobodi, odgovornosti in življenjski usmeritvi. V medčloveški družbeni razsežnosti ima človek potrebe po temeljnih medčloveških odnosih in funkcionalnih razmerjih, po lastnem ugledu v družbi in po smotrni organizaciji družbe in redu v njej. Zgodovinsko kulturna ali razvojna razsežnost se kaže v potrebah po učenju, razgledanosti, napredovanju, ustvarjalnosti, delovni uspešnosti, predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim ljudem ter ohranitvi kulturnega zaklada. Zadnja pa je eksistencialna ali bivanjska razsežnost, kjer ima človek potrebo po doživljanju smisla trenutka, v katerem živi, ali situacije, v kateri se nahaja, v tej razsežnosti pa ima tudi potrebo po doživljanju smisla zgodovine in celotne resničnosti. Ko govorimo o človeških dimenzijah razsežnosti, moramo vedeti, da jih ima človek vse življenje, vendar so ene bolj močne v nekaterih obdobjih in druge bolj močne v drugih obdobjih človekovega življenja (Ramovš, 2003).

Za kakovostno življenje je potrebno zadovoljevanje vseh potreb, vendar se moramo zavedati, da moramo najprej zadovoljiti nižje potrebe, da lahko potem zaznamo in zadovoljujemo tudi višje potrebe. Moramo se zavedati, da je v starosti poleg zadovoljevanja nižjih potreb zelo pomembno tudi zadovoljevanje višjih potreb. Ramovš (2003, str. 93–128) govori o naslednjih višjih socialnih potrebah v starosti:

- potreba po materialni preskrbljenosti,
- potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine,
- potreba po osebem medčloveškem stiku,
- potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji,
- potreba po doživljanju smisla v starosti,
- potreba po negi v starostni onemoglosti,
- potreba po nesmrtnosti.

Ko govorimo o potrebi po materialni preskrbljenosti, govorimo o tem, da morajo biti zadovoljene potrebe po hrani, obleki, toplem stanovanju, čistoči, zdravju, tudi po samostojnosti, delu, ustvarjanju in aktivnostih. Danes so glavni viri za zadovoljevanje teh potreb invalidsko in pokojninsko zavarovanje, osebno premoženje in posameznikovi prihranki. Pri zadovoljevanju potrebe po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine moramo svoje telo obremeniti z dovolj telesnega napora, torej s telovadbo, razgibavanjem. Vse to je pomembno že v času, ko so ljudje delovno aktivni, v starosti pa je to še pomembneje. Potreba po osebnem medčloveškem stiku je v današnjem času zelo zapostavljena zaradi prehitrega tempa življenja in velikokrat nezadovoljenost te potrebe privede do osamljenosti. Za to, da je ta potreba v starosti zadovoljena, je dovolj že en osebni odnos s starim človekom. Naslednja je potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji. Človek z leti dobi veliko življenjskih izkušenj in za te izkušnje je pomembno, da jih star človek deli z mlajšo generacijo, saj s tem doživlja svoje življenje kot smiselno in tako seveda zadovoljuje to potrebo. Ko govorimo o potrebi po doživljanju smisla v starosti, se moramo zavedati, da mora star človek najprej sprejeti svojo starost in razumeti, da je tudi to zanj smiselno obdobje. Bolj kot se človek stara, bolj prihaja v ospredje ta potreba, saj želi star človek dojeti svojo celotno preteklost kot smiselno. Pomembna je zadovoljitev potrebe po negi v starostni onemoglosti. Zelo pomembno pri zadovoljevanju te potrebe je, da tako star človek kot tudi svojci in negovalci sprejmejo njegovo onemoglost. V današnjem svetu je to težko, saj sta pomembni vrednoti avtonomija in neodvisnost, kar vodi v človekovo samozadostnost. Pri zadovoljevanju te potrebe moramo torej sprejeti človeško onemoglost. Zadnja višja socialna potreba, o kateri govori Ramovš (2003), je potreba po nesmrtnosti. Človek se zaveda tako sebe, svojega življenja kot tudi smrti. To potrebo ljudje zadovoljujejo na naslednje načine: spominjanje človeka po smrti, ostanek njegovih del po smrti in vera v posmrtno življenje.

Za kakovostno doživljanje starosti in na splošno za kakovostno življenje je potrebno zadovoljevanje bodisi vseh potreb ali pa samo določenih, bodisi po Maslowu, Ramovšu ali drugih. Dokler lahko človek zadovoljuje potrebe, ki jih ima, živi nekako popolno življenje, brez večjih stresnih situacij oziroma brez situacij, ki bi ga lahko pripeljale celo do tega, da bi se sramoval samega sebe, družine in drugih. Pri zadovoljevanju potreb moramo biti pozorni tudi na to, da lahko določeno pomanjkanje pripelje do tega, da ne moremo zadovoljevati niti osnovnih potreb, recimo po hrani. Če pa ne zadovoljujemo osnovnih

potreb, zelo težko zadovoljujemo ostale, višje potrebe. S tem lahko človek občuti nemoč, strah, sram, se zato umakne iz družbe, kar lahko hitro vodi v razne psihološke težave, in v tem primeru ne moremo govoriti o kakovostnem življenju.

1.4 Prosti čas

Prosti čas nam čez vsa življenjska obdobja pomeni veliko; začne se že v samem otroštvu, nadaljuje v mladostniških letih, v odraslosti in tudi starosti, razlika je le v tem, kako svoj prosti čas preživimo. Meniva, da je čas, sploh prosti čas, zelo pomemben. Verjetno pa se čas marsikomu zdi samoumeven, sploh ko je naš urnik natrpan z raznimi dejavnostmi. Zjutraj šola ali služba, popoldan ogromno drugega dela, ob tem pa skorajda že pozabljamo na medsebojne odnose in prosti čas, ki bi ga lahko preživeli na način, kot si vsak posameznik želi. Počeli bi tisto, kar nam nariše nasmeh na obraz, nekaj, ob čemer se počutimo izpopolnjene, s čimer nahranimo svojo dušo in nas nahrani s pozitivno energijo. Kaj pa je prosti čas v starosti oziroma pri starih ljudeh? Vprašanje je, ali lahko sploh govorimo o prostem času, glede na to, da gre za upokojene ljudi, za katere nekateri menijo, da imajo vseskozi prosti čas, saj nimajo več obveznosti. To se nama ne zdi najbolje, saj ločujemo dele življenja, in meniva, da na obdobje starosti ne smemo gledati kot na neko ločeno obdobje, ampak kot na nadaljevanje življenja. Ta čas je lahko zelo dober za nadaljnjo rast in razvoj posameznika. Prosti čas naj bi vsak doživljal kot priložnost za pridobivanje novih izkušenj, lahko pa ga opredelimo kot čas, v katerem počnemo razne dejavnosti, ki jih vsak posameznik svobodno izbira (McGuire, Boyd in Tedrick, 2009).

Potrebe, ki bi jih ljudje želeli zadovoljiti v prostem času, se seveda razlikujejo od vsakega posameznika, v veliki večini pa gre za zadovoljevanje potreb družabne narave oziroma čas, ki ga dojemamo kot prosti čas, namenimo športu, zabavi oziroma raznim hobijem, ki jih imamo. Zanimivo se nama zdi, da lahko na prosti čas gledamo tako s pozitivnega kot tudi z negativnega vidika. Pri negativni definiciji prostega časa zasledimo, da se na prosti čas gleda kot na recimo del dneva, ki ni povezan z delom, zato ni produktiven, kar pa pomeni, da se v tem času ne ukvarjamo z ničemer, kar bi nato lahko prodali. Meniva, da ni dobro, če na vse gledamo z vidika golega materializma, kjer ni pomembno nič drugega kot denar. Ravno zato pozitivna definicija prostega časa poudarja, da je to čas, ko si lahko vsak sam izbere dejavnosti, ki jih želi početi, ki imajo za vsakega posameznika pomen (Ramovš, 2003).

Po obsegu in vsebini se prosti čas s starostjo spreminja, z njim pa tudi načini, kako se ga preživlja. Navadno je s starostjo pogojena tudi racionalna izraba prostega časa, vendar pa to ni pravilno. Z leti upade krivulja intenzivnosti preživljanja prostega časa. Energija, ki jo oseba vlaga v izrabo prostega časa, se spreminja glede na to, kaj oseba počne, ali počiva, se zabava, se ukvarja s športom ali z miselno in kulturno zelo zahtevnimi dejavnostmi (Strojin, 1986).

Za stare ljudi je velikokrat prosti čas tisti, ki pripelje do dolgočasje, nemira, skrbi in osamljenosti (Drenik, 2006). Vzrokov za takšno doživljanje in dojemanje prostega časa je lahko zelo veliko, najpogosteje pa se omenja to, da je prosti čas v starosti posledica prisile, ne izmenjujeta se več prosti in delovni čas, zato prosti čas izgubi psihološko privlačnost. Še zadnji od najpogostejših vzrokov kaže, da zaradi poklicnega dela in časa, ki ga delu posvetijo posamezniki, le-ti ne razvijejo interesov, s katerimi bi v starosti zapolnili svoj čas, zaradi tega pa se v starosti pojavi posledica, da se starostniku zdi prosti čas prazen in dolgočasen. Še posebej naj bi to veljalo za stare ljudi v mestu, saj ljudje v ruralnih okoljih oziroma na kmetih prosti čas doživljajo drugače (Požarnik, 1981).

Preživljanje prostega časa je odvisno od številnih dejavnikov, med katerimi so zelo pomembne družinske razmere in finančno stanje (Novak in Vute, 2013). V Sloveniji so zelo priljubljene dejavnosti, ki so organizirane in namenjene predvsem sprostitvi in rekreaciji, na primer pohodništvo, planinarjenje, plavanje, kolesarjenje in drugo. Za stare ljudi je zelo pomembno, da so jim na voljo različne organizirane dejavnosti, ki jim omogočajo vzdrževanje fizičnega zdravja, hkrati pa imajo zelo dober vpliv tudi na duševno zdravje in tako rekoč v vseh pogledih dobro vplivajo na počutje, posledično pa dvignejo kakovost življenja (Novak in Vute, 2013).

Ramovš (2003) piše tudi o samih temah prostega časa, ki so lahko zelo različne. Povezane so lahko z družbeno nadgradnjo, kulturo, umetnostjo, politiko, lahko tudi znanostjo, po drugi strani pa lahko govorimo, da gre za zelo specializirane dejavnosti, pri čemer imamo v mislih zbirateljske hobije, avtomobilizem, ukvarjanje s športom, pri fitnesu recimo ukvarjanje s telesom ali ukvarjanje z videzom, s čimer sta tesno povezana kozmetika in frizerstvo. Vse te dejavnosti lahko sodijo med prostočasne dejavnosti, lahko pa imajo instrumentalen pomen, kar pomeni, da jih ljudje opravijo, ker jih morajo oziroma ker to sodi v njihov del službe, recimo da morajo biti urejeni in se zato odpravijo k frizerju. Med teme in razsežnosti

prostega časa pa sodi še ogromno drugih dejavnosti, na primer ukvarjanje z mediji (časopisi, TV, internet), dejavnosti, kjer je v ospredju splošno dobro (gasilstvo, Rdeči križ), odkrivanje novega (potovanja, izleti), potrošništvo, dejavnosti, kjer je v ospredju pomen družabništva, na primer zahajanje v gostilno, klepeti in razne igre.

Starim ljudem pa niso pomembne samo sprostitevne in rekreacijske dejavnosti, ampak dajejo velik pomen tudi dejavnostim, ki krepijo njihove miselne sposobnosti in um, zato ni nič čudnega, da se radi udeležujejo tudi dejavnosti, kjer je v ospredju izobraževanje in učenje. Višja kakovost staranja je povezana ravno z izobraževanjem, ki pozitivno vpliva tako na zdravje kot tudi na razvoj potencialov, socialno dejavnost in na aktivno sodelovanje v skupnosti (Filipovič Hrast idr., 2014). Ramovš (2003) meni, da je za človeka zelo pomembno, da tudi v starosti ostane miselno aktiven in da se izobražuje. To lahko star človek počne sam, recimo z branjem, gledanjem televizijskih oddaj, z udeleževanjem raznih kulturnih in drugih prireditev, in v pogovorih z ljudmi. Zelo obetavno pa je dejstvo, da se kakovost življenja v starosti dviga, saj je čedalje več vključevanja ljudi po upokojitvi v organizirane oblike izobraževanja, kakršna je tudi univerza za tretje življenjsko obdobje (Ramovš, 2003).

1.5 Socialno delo na področju starih ljudi

Z večanjem števila starih ljudi se spreminja odnos družbe do te skupine. Prav tako se z večanjem števila starih ljudi sprašujemo o kakovostnem staranju. Vsekakor meniva, da je zelo pomembno, da se v proces kakovostnega staranja vključujemo tudi socialne delavke. Vse to je pomembno, da bi stari ljudje doživljali čim bolj kakovostno staranje, pa tudi ker prihaja do družbenih sprememb, spreminja se pogled na starost, stare ljudi se odriva na rob, in vse to lahko socialne delavke spremenimo. Zato se nama zdi še toliko bolj pomembno, da ima tudi socialno delo pomembno vlogo pri doživljanju starosti, kakovostnem staranju, tudi skupnostni oskrbi in institucionalni oskrbi. Kot pravi Flaker (2008), je socialno delo stroka, kjer meje med nami in njimi ne smejo obstajati. Te meje moramo zabrisati in izbrisati. Pri našem delu je zelo pomembna tudi človeška dostopnost. Pomembno je, da nam ljudje zaupajo, da smo jim na voljo, da nam lahko zaupajo tako osebne težave, druge skrivnosti kot tudi to, da bomo kaj naredili. Kot pravi Flaker (2008, str. 110), »to pa pomeni človeško dostopnost, možnost vzajemne navezave, tovarštva ali celo prijateljstva«.

Zavedati se moramo, da v času študija spoznamo veliko različnih pristopov, metod socialnega dela. Pri delu tako s posamezniki kot s skupino se moramo opirati na metode socialnega dela in jih uporabljati. Za naše delo se nama zdi zelo pomemben koncept vzpostavljanja delovnega odnosa, saj lahko s to metodo zelo dobro vzpostavimo socialnodelovni odnos, ki bo temeljil na zaupanju, perspektivi moči, enakopravnosti med socialno delavko in uporabnikom. Vzpostavljanje delovnega odnosa je pri našem delu prva in tudi zelo pomembna naloga. Elementi delovnega odnosa so (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 9):

- dogovor o sodelovanju,
- instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev,
- osebno vodenje,
- perspektiva moči,
- etika udeležnosti,
- znanje za ravnanje,
- ravnanje s sedanostjo ali koncept sonavzočnosti.

Meniva, da je ta metoda dela pomembna za vsa področja socialnega dela, saj nas usmerja, kako naj delamo, hkrati pa nam da vstopno točko v odnos, za katerega se moramo zavzemati, in to je partnerski odnos.

V nadaljevanju se bova bolj osredotočili na področje socialnega dela s starimi ljudmi. Pomembno pri delu na tem področju je, da nas družbene zahteve, norme in vrednote pa tudi prevladujoč družbeni pogled na starost in staranje ne omejujejo pri delu. Vsi vemo, da je starost danes v družbi videna kot nekaj negativnega, ker se starostna sestava spreminja in se povečuje število starih ljudi, hkrati pa se pojavljajo tudi predsodki in stereotipi o starih ljudeh, kar moramo kot socialni delavci pri delu s starimi ljudmi preseči. Poleg tega pa se moramo tudi učiti različnih znanj za delovanje na tem področju. Socialni delavci za svoje delo s starimi ljudmi potrebujejo veliko različnega znanja o procesu staranja, socialni politiki, o različnih praktičnih pristopih in metodah, hkrati pa morajo paziti, da na podlagi predsodkov in stereotipov o starosti ne ravnaajo v nasprotju z etičnimi normami stroke (Mali, 2008).

Pri delovanju na tem področju so nam v veliko pomoč tudi načela socialnega dela s starimi ljudmi (Mali, 2008, str. 70–76):

- partnerstvo,
- perspektiva moči,
- zagovorništvo,
- antidiskriminacijska usmeritev,
- skupine za samopomoč,
- socialne mreže,
- skupnostna skrb.

Ko govorimo o partnerstvu, govorimo o partnerskem odnosu, ki temelji na enakopravni porazdelitvi moči, torej na enakopravnosti. Socialni delavec in uporabnik skupaj sodelujeta pri definiranju in reševanju problema. Socialni delavec mora verjeti, da je uporabnik sam zmožen rešiti težavo, v to, da za svojo napako sprejme odgovornost in da zna kontrolirati svoje življenje. Skupaj gradita partnerski odnos, ki temelji na zaupanju, enakopravnosti in perspektivi moči. Perspektiva moči je zelo pomemben koncept dela na vseh področjih v socialnem delu. Delovanje s perspektive moči nas usmeri v iskanje virov, moči uporabnika. Pri iskanju virov, spretnosti, sposobnosti in moči moramo podpirati uporabnika, saj tako pomagamo pri spremembi uporabnikovega življenja. Zelo pomembno načelo je tudi zagovorništvo. Njegov namen je, da poveča moč posameznika, da pridobi več zaupanja vase, postane asertivnejši. Pri zagovorništvu je pomembno, da uporabnike informiramo, jim pomagamo, da se naučijo novih spretnosti, jih spremljamo, jim pomagamo poiskati nove izbire in možnosti, se zavzemamo za uporabnikove cilje in se osredotočamo tudi na spremembe v družbi in spremembe družbenega mnenja, pogledov na skupino ljudi. Naslednje načelo je antidiskriminacijska usmeritev. V praksi se moramo zavzemati proti predsodkom, diskriminaciji. Zelo pomembno je, da tudi sami socialni delavci spoštujejo antidiskriminacijsko prakso in pri svojem delu presegajo predsodke, ki jih imajo do različnih uporabnikov. Socialni delavci morajo vključevati in ne izključevati, ne glede na življenjske okoliščine. Pri našem delovanju moramo tudi ostro obsojati in zavračati prakse, ki delujejo na diskriminatoren način.

Ko govorimo o načelih socialnega dela s starimi ljudmi, je treba govoriti tudi o skupinah za samopomoč. Pri nas v Sloveniji so skupine za samopomoč na področju starih ljudi zelo razširjene. Namen teh skupin je reševanje osamljenosti starih ljudi. Ko govorimo o načelu

socialne mreže, govorimo o povezavi, povezanosti starega človeka z drugimi ljudmi v njegovem okolju, pa naj so to sosedji, sorodniki, prijatelji. Seveda pri posameznikovih stikih ne smemo pozabiti, da jih delimo tako na formalne kot neformalne. Neformalne stike sva opisali že zgoraj, o formalnih stikih pa govorimo pri povezavi med starim človekom in formalnim okoljem (strokovnjaki, institucijami). Socialne mreže se v starosti spreminjajo, saj proces staranja vpliva na njih in hkrati tudi socialne mreže vplivajo na proces staranja. Zadnje pomembno načelo je skupnostna skrb. Pri nas v Sloveniji se še vedno poudarja bolj institucionalno varstvo. Ravno nasprotno pa koncept skupnostne skrbi govori o skrbi v skupnosti. Njen cilj je povečanje kakovosti življenja tistih ljudi, ki živijo v skupnosti, pri starih ljudeh mislimo predvsem na tiste, ki živijo doma, v svojem življenjskem okolju (Mali, 2008).

To so torej načela socialnega dela s starimi ljudmi. Hkrati pa, kot sva omenili v prvem poglavju, govorimo tudi o gerontologiji kot o vedi, ki preučuje staranje in starost, zato je tudi ta vpletena v naše delo. Ko govoriva o gerontologiji, seveda govoriva predvsem o veji socialne gerontologije. Mali (2008) govori tako o načelih gerontološkega socialnega dela kot tudi o spretnostih gerontoloških socialnih delavcev. Najprej se bova posvetili načelom gerontološkega socialnega dela, ki so naslednja (Mali, 2008, str. 66 – 68):

- mobilizacija moči in sposobnosti starih ljudi,
- maksimalno funkcioniranje,
- zagotavljanje okolja, ki človeka ne bo omejevalo,
- etičnost pri delu,
- etničnost,
- sistemska perspektiva,
- postavljanje ustreznih ciljev.

Pri mobilizaciji moči in sposobnosti starih ljudi je pomembno, da razumemo obdobja starosti. Poleg tega moramo poznati družbene konstrukcije starosti, saj le tako vidimo različne probleme, s katerimi se stari ljudje srečujejo na družbeni in tudi na individualni ravni. Pomembno pri tem je, da kot socialni delavci ne vidimo samo problemov, ampak tudi starega človeka kot zakladnico življenjskih izkušenj, spretnosti in znanj. Ko govorimo o maksimalnem financiranju, kot socialni delavci ne smemo spregledati izgub, ki jih doživi star človek. Pri tem moramo upoštevati celoten življenjski kontekst starega človeka, saj

lahko le tako ugotovimo vpliv na človekovo življenje. Hkrati moramo zagotavljati okolje, ki človeka ne bo omejevalo. To pomeni, da moramo starim ljudem omogočiti njihovo pravico do življenja v svojem okolju. Človeku moramo torej omogočiti, da čim dlje živi v svojem domačem okolju. Pri svojem delu moramo upoštevati tudi etičnost pri delu. Tukaj moramo biti posebej pozorni, da ohranimo spoštovanje in dostojanstvo starih ljudi, saj to privede do samostojnega sprejemanja različnih odločitev v življenju. Pri etičnosti moramo biti kot socialni delavci pozorni predvsem na to, da se poučimo o različnih kulturah in tudi o razlikah med starimi ljudmi. Moramo se zavedati, da so tudi stari ljudje različnih narodnosti, da imajo drugačne vrednote, navade, da imajo drugačno kulturo, in vse to moramo upoštevati pri svojem delu. Potem govorimo še o sistemske perspektivi, kjer moramo vedeti, da kot socialni delavci vstopamo v delovni odnos tako s posameznikom kot tudi z okoljem, kjer ta živi. Pomembno je, da upoštevamo želje in cilje starih ljudi in jim pomagamo, da jih tudi dosežejo. Zadnje načelo gerontološkega socialnega dela je postavljanje ustreznih ciljev. Tu se moramo zavedati, da je zelo pomembno sodelovati z uporabnikom pri postavitvi ciljev, in zelo je pomembno, da so ti cilji usklajeni z življenjskimi okoliščinami posameznika (Mali, 2008).

Načela socialnega dela s starimi ljudmi in načela gerontološkega socialnega dela s starimi ljudmi se dopolnjujejo ali pa so si zelo podobna. Vsekakor se zavedava, da se ta načela dobro dopolnjujejo in da jih je treba pri delu s starimi ljudi povezovati med seboj. Predvsem zaradi tega, ker je treba gledati na starega človeka kot na individualno osebnost in na to, kako ta človek deluje v skupnosti. Zato nam pri delu poleg vseh teh načel in metod pomagajo tudi spretnosti gerontoloških socialnih delavcev, o katerih govori Milošević Arnold (1999, str. 17):

- razumevanje razvojnih faz staranja,
- upoštevanje življenjskih izkušenj in vlog,
- razumevanje doživljanja starosti pri starem človeku,
- ugotavljanje funkcionalnih sposobnosti, kjer spoznavamo funkcionalne sposobnosti starih ljudi,
- prepoznavanje potreb na področju duševnega zdravja in znakov depresije,
- poznavanje dinamike družinskega sistema,
- sposobnost govora v jeziku starega človeka,
- trdno prepričanje o neodvisnosti starih ljudi,

- problem smrti in umiranja,
- spoštovanje religije in duhovnosti,
- prepričanje o krepitvi moči.

Socialni delavci morajo imeti pri razumevanju razvojnih faz staranja dovolj znanja o starosti in starostnih obdobjih. Poleg tega moramo upoštevati tako izkušnje kot vloge, ki jih je imel star človek v preteklosti, in tudi vloge, ki jih ima sedaj. Razumeti moramo doživljanje starosti starega človeka, saj lahko le tako vidimo, ali svojo starost sprejema. Pri svojem delu moramo videti in izvedeti, kaj star človek še zmore in kaj lahko samostojno opravi. Ko govorimo o prepoznavanju potreb na področju duševnega zdravja, se moramo zavedati, da le s tem zagotovimo ustrezno pomoč in storitev. Treba je spoznati tudi starega človeka v domačem okolju, saj lahko tako spoznamo odnose in spremembe, ki so se zgodile v družinski dinamiki. Kot socialni delavci moramo tudi prilagoditi svoj jezik, in sicer na način, da nas bo star človek razumel. Poleg vsega tega moramo vedeti in se zavedati, da obstajajo stereotipi o starih ljudeh, in te je pri svojem delu treba preseči. Stari ljudje se srečujejo tudi z izgubo in smrtjo in na tem področju jim moramo pomagati. Spoštovati moramo religijo in duhovnost, saj je lahko pomembna za človekovo življenje. Pri vsem tem pa moramo tudi krepiti moč starega človeka (Mali, 2008). Poleg vseh načel in spretnosti, ki sva jih omenili, so pri delu s starimi ljudmi pomembne tudi druge stvari. Ramovš (2003) pravi, da so pri socialni gerontologiji pomembne naslednje metode: delo s posameznikom, skupinsko delo in skupnostno delo.

Zavedati se moramo, da večinoma vstopamo v individualni proces s posameznikom. Tukaj sta ključnega pomena intimnost in zaupnost, saj je to zelo pomembno, ko pride do reševanja težav, do iskanja virov in moči posameznika. Pri kovanju odnosa je zelo pomembna komunikacija, ki je prilagojena staremu človeku, predvsem je pomembno, da kot socialni delavci aktivno poslušamo starega človeka. To pomeni, da ga slišimo in da pri pogovoru konstruktivno sodelujemo. Naslednja metoda je skupinsko delo. Skupinsko delo ima lahko dvojni namen. Prvi je nadomestni namen, kjer s skupinskim delom ustvarimo okolje, ki nam bo pomagalo uresničiti neko vrednoto. Drugi namen pa je uvajalni, saj se med skupinskim delom člani skupine povežejo in tako ustvarijo neko novo skupino. Naslednja metoda je skupnostno delo. Skupnostno delo je pomembno, saj lahko s tem organiziramo skupnost, pomagamo skupnosti, da se razvija, skupaj s skupnostjo planiramo in izvajamo skupnostne

akcije. Tukaj presegamo metodo dela s posameznikom, družino in skupino, saj vključujemo celotno skupnost (Ramovš, 2003).

V zaključku poglavja o socialnem delu s starimi ljudmi pa ne moreva mimo dela Direktno socialno delo, kjer Flaker (2012) govori o viziji alternativnega pristopa k starosti. V direktnem socialnem delu bi se socialni delavci skupaj s starimi ljudmi borili za boljšo starost, kar pomeni, da bi morali odpirati možnosti za krepitev moči starih ljudi, za izbiro podpore in pomoči, vse to pa bi temeljilo na njihovih željah in njihovih potrebah. Hkrati govori tudi o tem, da bi bilo pomembno organizirati skupnost v naseljih, da se ljudje različnih generacij ne bi srečevali le na medgeneracijskih aktivnostih (Flaker, 2012).

1.6 Društva na področju starih ljudi v Mestni občini Ljubljana

Ob misli na stare ljudi in njihove potrebe v ospredje velikokrat prihajajo formalne organizacije, ki delujejo na področju starih ljudi, predvsem tiste, ki urejajo in izvajajo oskrbo. Seveda se strinjava, da je urejenost oskrbe in njena dostopnost zelo pomembna, vendar pa bi radi opozorili tudi na neformalne organizacije, tiste, ki skrbijo, da je čas starih ljudi lahko zapolnjen tudi z raznimi aktivnostmi, ki jih ponujajo društva, ostale neformalne organizacije oziroma organizacije, katerih prvoten cilj ni nudenje in zagotavljanje oskrbe. Ravno organizacije, ki skrbijo, da se stari ljudje družijo, povezujejo, udeležujejo pri aktivnostih, ki so zanje zanimive in jih pritegnejo, blagodejno vplivajo tako s psihičnega kot tudi s fizičnega vidika. V Mestni občini Ljubljana obstaja kar nekaj organizacij, ki ponujajo različne aktivnosti za tiste starejše, ki ne potrebujejo oskrbe. Tukaj velja omeniti dnevne centre aktivnosti za starejše, Zvezo društev upokojencev Slovenije, Mestno zvezo upokojencev Ljubljana in seveda društva upokojencev, ki jih je v Mestni občini Ljubljana kar nekaj. Obstaja pa še veliko drugih organizacij, recimo medgeneracijsko društvo Tromostovje, kjer ne skrbijo samo za aktivne starejše, pač pa tudi za njihovo povezovanje z mlajšo in srednjo generacijo.

Prostovoljstvo je v neformalnih organizacijah še kako pomembno in verjetno ne bo narobe, če na tej točki izraziva mnenje, da brez prostovoljcev in seveda uporabnikov te organizacije ne bi mogle delovati. Medsebojna povezanost in solidarnost se krepi s pomočjo prostovoljstva, posledično pa se krepi še socialna kohezivnost družbe (Gril, 2007, str. 1). Ramovš (2007) pravi, da je lahko prostovoljstvo osebno, strokovno ali laično delo, pri čemer

je vsem skupno, da poteka pomoč sočloveku, čeprav na različne načine. Pomoč lahko poteka zaradi človekoljubnega in solidarnega stališča do človeških potreb in težav, poteka lahko enostavno zaradi posameznikove odločitve takrat, ko ima na voljo dovolj prostega časa ob lastnih obveznostih. Zelo veliko prostovoljcev je iz skupine starih ljudi, ki si želijo pomagati svojim vrstnikom, hkrati pa sebi obogatijo tretje življenjsko obdobje in vse te dobre izkušnje v socialni mreži prostovoljstva prenašajo tudi v vsakdanje življenje, kjer so zlata vredne (Ramovš, 2003).

Društvo, ki je prostovoljno, samostojno in nepridobitno združenje, je treba formalno ustanoviti. Zakon o društvih v prvih členih ureja pojem in načela delovanja društva, pravico do združevanja v društva, katere so morebitne omejitve, temeljni akt, pravno osebnost in zastopanje in kakšne so odgovornosti. V nadaljnjih členih zakona lahko izvemo vse o ustanovitvi in upravljanju društva, vse o registraciji društva, kako je s premoženjem in finančnim poslovanjem društva, kaj se zgodi ob morebitnem prenehanju delovanja društva, katere evidence mora društvo voditi, kakšno je morebitno nadzorstvo in katere so kazenske določbe (Zakon o društvih, 2011).

Mestna zveza upokojencev Ljubljana je sestavljena iz več društev, ki nato glede na predel, iz katerega prihajajo, spadajo v eno izmed območnih zvez društev upokojencev Ljubljana. V Ljubljani imamo tako Območno zvezo društev upokojencev Ljubljana (v nadaljevanju OZDU LJ) Bežigrad, OZDU LJ Center, OZDU LJ Moste-Polje, OZDU LJ Šiška in OZDU LJ Vič-Rudnik, znotraj katerih nato deluje več društev upokojencev (Mestna zveza upokojencev, 2018). Meniva, da so ravno društva upokojencev zelo pomembna za tiste stare ljudi, ki so aktivni in ne potrebujejo institucionalne oskrbe, in da društvom upokojencev posvečamo premalo pozornosti, morda jim celo dajemo premajhno veljavo.

V okviru Mestne zveze upokojencev Ljubljana delujejo tudi dnevni centri aktivnosti za starejše (v nadaljevanju DCA Ljubljana), ki so neprofitni, humanitarni program, sofinancirata pa ga Mestna občina Ljubljana in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Na spletni strani DCA Ljubljana lahko poleg urnikov, najave dogodkov, obvestil o tem, kateri dogodki, aktivnosti odpadejo, najdemo tudi njihovo poslanstvo: »krepitev in ohranjanje samostojnosti ter telesnega in duševnega zdravja starejših, podpora pri vztrajanju v lastnem domačem okolju, podpora samostojnemu odločanju o lastnem načinu življenja, vključno s krepitvijo danih sposobnosti in zmožnosti, ko gre za ljudi s

starostnimi in telesnimi ali duševnimi spremembami, krepitev tistih sposobnosti, ki so potrebne za obvladovanje vsakdanjih nalog, pospeševanje socialnih stikov in ohranjanje integracije v družbeno dogajanje, preprečevanje osamitve in samoosamitve ter izključenosti in spodbujanje k občanskemu/političnemu angažiranju» (Dnevni center aktivnosti za starejše, b. d.). Njihovo poslanstvo je podkrepljeno oziroma se potrjuje v aktivnostih, ki jih ponujajo starejšim ljudem, in sicer gre za aktivnosti, kjer se vzpodbuja gibanje ljudi, recimo telovadba, pilates, namizni tenis in druge.

Ponujajo tudi aktivnosti, kjer sta v ospredju sprostitev in skrb za telo in duha s pomočjo joge, meditacije, pogovornih skupin, tai chija, refleksne masaže stopal in drugih aktivnosti, ki delujejo v tem sklopu. Med njihovimi aktivnostmi ne manjkajo niti tiste, ki so namenjene vseživljenjskemu učenju; sem spadajo razni jezikovni tečaji, računalništvo, vaje za urjenje spomina in logike, besedne igre, foto krožek, geografija, astronomija in seveda še mnogo drugih. V DCA Ljubljana niso prikrajšani niti tisti stari ljudje, ki so jim bolj kot kakšne športne aktivnosti pri srcu kulturne in umetnostne aktivnosti, kot so na primer ples, petje, slikarstvo, dramski krožek, risanje mandal, oblikovanje z glino, prav tako pa so v DCA vseskozi na voljo razne prostočasne aktivnosti, kjer uporabniki svoj čas namenijo igranju družabnih iger in prebiranju knjig v čitalnici. Zavedajo se, da je zelo pomembno za telo in duha, da uporabnikom ponudijo tudi razne aktivnosti, ki se odvijajo v naravi, zato ponujajo vse od pohodništva, nordijske hoje, kolesarjenja do raznih vodenih sprehodov po Ljubljani. V DCA Ljubljana skrbijo za razna izobraževanja in predavanja za svoje uporabnike, prav tako se lahko pohvalijo z dobrim sodelovanjem z lokalno skupnostjo, ne pozabijo pa niti na medgeneracijsko sodelovanje. Zaradi vseh aktivnosti, ki jih ponujajo starim ljudem, meniva, da resnično opravljajo svoje poslanstvo. Sicer pa v sklopu dnevnih centrov aktivnosti za starejše v Ljubljani deluje devet enot, v vsaki izmed njih pa delujejo tudi razne strokovne delavke in seveda prostovoljci (Dnevni center aktivnosti za starejše, b. d.).

Tudi v okviru Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije deluje kar nekaj društev, ki so namenjena starim ljudem, kot tudi medgeneracijskemu sodelovanju. Takšno je tudi društvo Tromostovje, ki deluje v Ljubljani. Združujejo tako mlajšo, srednjo kot tudi starejšo generacijo. Društvo je dobrotelno oziroma humanitarno, neprofitno, nevladno in samostojno, namenjeno vsem zainteresiranim in posameznikom, ki potrebujejo pomoč, ne glede na to, ali so člani društva ali niso. Skupine za samopomoč, ki jih društvo izvaja, potekajo enkrat na teden po uro in pol, z dvema usposobljenima prostovoljčema

(voditeljema). V skupini je temeljna dejavnost pogovor, teme pogovora pa izbirajo vsi skupaj. Društvo sofinancirajo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Maribor ter občini Ajdovščina in Škofja Loka. Na lokalni ravni programe društva podpirajo številne druge občine, socialnovarstveni zavodi, centri za socialno delo, območna združenja Rdečega križa in druge organizacije in društva (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, b. d.). Meniva, da je poleg raznih aktivnosti za stare ljudi zelo pomembno tudi vključevanje mlajše in srednje generacije. Ravno pri medgeneracijskem sodelovanju prihaja do izmenjevanja znanj, izkušenj, občutka pripadnosti. Zdi se nama pomembno, da delujemo v sožitju z vsemi tremi generacijami, saj nikoli ne smemo pozabiti, da vsi hodimo po isti poti, kar pomeni, da bomo vsi nekoč stari, zato na stare ljudi, ki so velikokrat potisnjeni na rob družbe, ne smemo pozabiti, saj bomo tudi mi nekoč na njihovem mestu.

Na tem mestu bi radi omenili še projekt Zveze društev upokojencev Slovenije Starejši za starejše, za višjo kakovost življenja doma. Kot že samo ime pove, je projekt namenjen predvsem tistim starim ljudem, ki si želijo svojo starost preživeti doma, v domačem okolju oziroma v lastnem gospodinjstvu. Cilji tega projekta so:

- »spoznati potrebe starejših, ki živijo doma,
- poiskati tiste, ki ne znajo, ne morejo ali nočejo poiskati pomoči,
- vzpostaviti trajen stik z obstoječimi javnimi službami in nevladnimi organizacijami (RKS, Karitas) in jim, če se obiskani strinjajo, posredovati podatke o njihovih potrebah,
- organizirati prostovoljsko pomoč (servisna dejavnost, delavnice, obiskovanje osamljenih),
- seznanjati lokalno skupnost o kakovosti življenja in potrebah starejših, ki živijo doma, ter
- vzpostaviti nadzor civilne družbe nad delom vseh, ki se ukvarjajo s pomočjo na domu.« (Zveza društev upokojencev Slovenije, 2014).

Projekt medosebne pomoči starejšim, da bi čim dlje lahko ostali doma, so začeli razvijati upokojeni strokovnjaki Slovenske filantropije, Združenja za promocijo prostovoljstva in Zveze društev upokojencev Slovenije že leta 1995, od leta 2004 pa projekt teče v taki obliki, kot ga poznamo danes. Tudi v tem projektu so izrednega pomena prostovoljci, ki opravijo

ogromno dela in pripomorejo k uresničevanju ciljev projekta. Projekt sofinancirajo Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, občine, kjer se projekt izvaja, nekaj denarja pa pridobijo tudi s pomočjo raznih donacij. Prostovoljci obiskujejo starejše in poskušajo pridobiti informacije o njihovih potrebah, katere potem zapišejo in pomagajo poiskati pomoč, ki jo morda uporabnik potrebuje. Glede na potrebe je tudi odvisno, kje iščejo pomoč; bodisi gre za centre za socialno delo, zdravstvene organizacije ali patronažne službe, ki delujejo v lokalni skupnosti, humanitarno pomoč pa skušajo zagotoviti s pomočjo Rdečega križa in Karitasa. Če oseba potrebuje druženje, ji pomagajo, da se vključi v kakšne skupine za samopomoč, interesne skupine starejših, za pomoč pri nakupovanju, prevozu, urejanju vrta in okolice, medtem ko obiskovanje in branje izvajajo prostovoljci sami. O projektu in podatkih, ki jih pridobijo, vodijo evidenco, ki zadnja leta poteka preko strežnika; tako so zagotovili, da imajo s sprotim vnašanjem podatkov koordinatori tekoč pregled o poteku projekta, hkrati pa lahko spremljajo, kakšno pomoč posameznik potrebuje, ali mu je pomoč bila zagotovljena in če je bil z njo zadovoljen (Zveza društev upokojencev Slovenije, 2014).

Meniva, da so za tiste stare ljudi, ki ne potrebujejo oskrbe, izjemnega pomena vse te neformalne, nevladne organizacije. Ravno te skrbijo za razne aktivnosti starih ljudi, za druženje, za vključevanje v socialno mrežo, seveda pa enim organizacijam to bolje uspeva kot drugim, zato je tudi število uporabnikov temu primerno. Meniva tudi, da bi z višjo finančno podporo vsa ta društva, organizacije in projekti, ki jih imajo, še bolje zaživel in da bi ljudem lahko ponudili še več. Res je, da imajo recimo DCA v svoji ponudbi veliko najrazličnejših aktivnosti za stare ljudi, a vseeno razmišlja, da če bi bilo še več uporabnikov, ne bi bilo treba plačevati svojega prispevka, in tukaj bi lahko pomagala dodatna finančna pomoč bodisi na občinski bodisi na državni ravni. Kljub vsemu pa se nama zdi odlično, da aktivnosti za stare ljudi so, da se na tem področju premikamo v pravo, boljšo in pozitivno smer, kar je edina dobra možna pot, če upoštevamo, da se z leti pričakuje porast starega prebivalstva.

2 Opis problema

Že ko sva se vpisali na izbrano smer magistrskega študija, sva vedeli, da bova magistrsko delo napisali in raziskovali na področju socialnega dela s starimi ljudmi. V času študija sva ugotovili, da večinoma govorimo o institucionalnih praksah, o demenci, o negi in pomoči, in tako sva prišli na idejo, da bi pisali o tistih starih ljudeh, ki še živijo v domačem okolju, ki so še aktivni in ki ne potrebujejo nege in pomoči. Ko sva začeli raziskovati teorijo na tem področju, sva ugotovili, da je pojem aktivnega staranja usmerjen bolj na gibalne aktivnosti in ne toliko na druga področja. Ugotovili sva, da je zelo pomemben pojem kakovostno staranje, saj nekako vsebuje vse, kar sva želeli raziskovati.

Ko je tako nastajala ideja magistrskega dela, sva ugotovili, da ne veva, kaj za stare ljudi pomeni prosti čas, da ne veva, na koga bi se lahko obrnili, da bi dobili odgovore na vprašanja, ki naju zanimajo. Poleg razvijanja ideje sva se tudi odločali, na katerem področju Slovenije bi raziskavo izvedli. Najbolj nama je bila všeč ideja, da bi naredili raziskavo na področju Mestne občine Ljubljana (v nadaljevanju MOL), saj bi tako ugotovili, kaj vse lahko stari ljudje počnejo, kako imajo urejen prevoz, kakšne aktivnosti jih zanimajo, kdo vse to načrtuje. Za raziskavo na področju MOL sva se odločili tudi zato, ker sva opazili, da imajo stari ljudje tukaj veliko možnosti za kakovostno staranje, da je v MOL dobro organiziran mestni potniški promet in da ima Ljubljana naziv starosti prijazno mesto.

Z raziskavo bova iskali odgovore na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kaj starim ljudem pomeni prosti čas in kako ga definirajo?
- Kaj stari ljudje menijo o njim namenjenim aktivnostih?
- Katere aktivnosti obiskujejo stari ljudje v Mestni občini Ljubljana?
- Kako so stari ljudje informirani in kateri so glavni viri informacij?
- Kako so stari ljudje zadovoljni z delovanjem društev, nevladnih organizacij in občine na področju starih ljudi?
- Kako so stari ljudje vključeni v pripravo načrtov in aktivnosti za njih?
- Kakšne načrte na področju starih ljudi ima Mestna občina Ljubljana?
- Katere programe za stare ljudi financira Mestna občina Ljubljana?

3 Metodologija

3.1 Vrsta raziskave

Najina raziskava je kvalitativna in empirična. Pri kvalitativni raziskavi zbiramo osnovno izkustveno gradivo, ki ga zberemo med raziskavo. Izkustveno gradivo so pri kvalitativni raziskavi besedni opisi ali pripovedi, ki jih v času analize analiziramo na beseden način (Mesec, 2009). Pri svoji raziskavi bova zbirali besedne opise s pomočjo intervjujev in fokusne skupine. Empirična raziskava pa bo zato, ker pri teh zbiramo novo, neposredno izkustveno gradivo (Mesec, 2009). To izkustveno gradivo bova zbirali s spraševanjem.

Raziskava je sestavljena iz dveh delov. V prvem delu sva naredili intervjuje s predstavniki društev, ki imajo kot svoje člane stare ljudi in izvajajo aktivnosti za stare ljudi. V drugem delu raziskave sva se osredotočili na stare ljudi, in sicer na to, kaj jim pomeni prosti čas, kaj je za njih prosti čas, kako jim ustrezajo aktivnosti društev in kaj jim ponuja Mestna občina Ljubljana. S starimi ljudmi nisva napravili individualnih intervjujev, pač pa skupinski intervju, in sicer po vzoru fokusnih skupin.

3.2 Merski instrument in viri podatkov

Za merski instrument sva uporabili delno standardizirane intervjuje, ker sva nekaj vprašanj že vnaprej določili, puščali pa sva odprto možnost za vprašanja, ki so se nama porajala med intervjuji. V drugem delu raziskave, kjer sva opravili pogovor s starimi ljudmi, sva izvedli fokusno skupino. Prednosti fokusne skupine so, da je učinkovita tehnika zbiranja kvalitativnih podatkov, da zagotavlja malo nadzora nad pridobljenimi podatki in da se razvije skupinska dinamika in tudi skupinska debata, saj ima vsak udeleženec svoje mnenje ali pa podobno mnenje kot ostali udeleženci (Rihter, 2008). Poleg tega sva pregledali tudi sekundarna gradiva, saj sva s tem pridobili dodatno znanje, kako na področju starih ljudi deluje občina.

3.3 Populacija in vzorčenje

V prvem delu raziskave sva izvedli intervjuje s predstavniki društev upokojencev. V Ljubljani deluje Mestna zveza upokojencev, ki je razdeljena na območna združenja društev upokojencev, v katera so združena društva upokojencev. Najina raziskava je potekala na območju Mestne občine Ljubljana. Vzorec društev upokojencev je neslučajnostni, saj sva vsa društva, ki delujejo v okviru Mestne zveze upokojencev Ljubljana, povabili k sodelovanju pri raziskavi. V najin vzorec je bilo vključenih pet društev upokojencev. Poleg društev sva za intervju zaprosili še dnevne centre aktivnosti v Ljubljani, kjer sva opravili intervju z vodjo programa. Kontaktirali sva tudi z medgeneracijskim društvom Tromostovje, kjer so bili pripravljeni sodelovati v najini raziskavi.

V drugem delu raziskave sva izvedli fokusno skupino s starimi ljudmi. V populacijo so bili vključeni vsi stari ljudje od 65 let naprej, ki živijo na območju Mestne občine Ljubljana. Najin vzorec starih ljudi za fokusno skupino je bil neslučajnostni, saj sva odšli v dnevni center aktivnosti in jih povabili k sodelovanju pri fokusni skupini. Temu povabilu se je odzvalo šest članov dnevnega centra aktivnosti.

3.4 Zbiranje podatkov

Zbiranje podatkov je potekalo med 16. 4. 2018 in 15. 6. 2018. Nekateri intervjuji so potekali v živo, saj so sogovorniki imeli čas, da so se sestali z nama. Nekaj intervjujev pa je potekalo preko elektronskih sporočil. Tudi fokusna skupina je potekala v živo. Vsi pogovori, ki sva jih opravljali v živo, so bili snemani, saj so se sogovorniki s tem strinjali. Večkrat sva se za sodelovanje obrnili tudi na občino, ampak so nama samo odpisali, naj pregledava njihove dokumente, ki se navezujejo na področje starih ljudi.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Vse pogovore, ki sva jih opravljali v živo, sva snemali, saj sva se tako dogovorili s sogovorniki. Poleg tega si je ena izmed naju odgovore tudi sproti zapisovala, da ne bi kaj pomembnega spregledali v primeru, da sva želeli zastaviti kakšno dodatno vprašanje. Intervjuje sva potem prepisali. Pri fokusni skupini sva zapisali tudi poročilo fokusne skupine. Poleg intervjujev in fokusne skupine sva analizirali tudi sekundarno gradivo. Pri analizi sva

najprej podčrtali dele intervjujev in jih označili. Potem sva vsak intervju najprej odprto kodirali. To pomeni, da sva dele besedila, ki sva jih označili, prepisali v tabelo in jim pripisali ustrezne pojme, kategorije in nadkategorije. Ko sva vse to naredili, sva se lotili osnega kodiranja. Najprej sva skupaj osno kodirali intervjuje društev upokojencev. Potem sva osno kodirali intervju, ki sva ga naredili z vodjo dnevnega centra aktivnosti, in tudi intervju, ki sva ga naredili s predstavnico medgeneracijskega društva Tromostovje.

1. Naprej sva pogovor dobesedno prepisali.

Primer:

Katere programe in aktivnosti vaše društvo ponuja oziroma izvaja?

»Govorila bom na splošno za celoten program, saj imamo pri nas sedem dnevnih centrov in princip je pri vseh podoben. V naših centrih smo lani imeli več kot 90 različnih aktivnosti, na katere so se stari ljudje lahko vključevali popolnoma prostovoljno, kadarkoli so želeli. Bistvo našega programa je kakovostno staranje, vseživljenjsko učenje, medgeneracijsko druženje, spodbujanje prostovoljstva in ravno tem smernicam tudi sledimo. Aktivnosti oziroma program lahko tudi prilagajamo oziroma dopolnjujemo, saj je naš cilj, da organiziramo take aktivnosti, ki jih starejši želijo in na katere se radi vključujejo. Pomembno se mi zdi omeniti, da delujemo po participatorni metodi, kar pomeni, da so naši člani hkrati soustvarjalci programa, ravno zato jih sprašujemo, kaj si želijo, kaj se jim zdi dobro, kaj bi spremenili, vedno jim prisluhnemo in jim s tem dajemo moč, da vedo, da zmorejo in da so pomemben del našega centra. Aktivnosti, kot rečeno, imamo res veliko, ene recimo so prostočasne, kar pomeni, da starejši pridejo in se družijo na tak ali drugačen način, in recimo te aktivnosti so nestrukturirane, kar pomeni, da niso vodene. Potem imamo velik sklop aktivnosti vseživljenjskega učenja, sem spada recimo učenje tujih jezikov, trenutno je na voljo osem tujih jezikov, potem pa recimo zgodovina, geografija, filozofija, potem našim uporabnikom nudimo tudi aktivnosti s področja kulture, recimo petje, ples, slikarstvo, zadnje čase so zelo obiskane tudi pogovorne skupine, naravne metode zdravljenja, tehnike dihanja, resnično ogromno aktivnosti ponujamo starejšim ljudem.«

2. V nadaljevanju sva podčrtali dele intervjujev, ki so bili za najino temo pomembni, in jih označili s posamezno črko in zaporedno številko.

Primer:

»Govorila bom na splošno za celoten program, saj imamo pri nas sedem dnevnih centrov (D1) in princip je pri vseh podoben. V naših centrih smo lani imeli več kot 90 različnih

aktivnosti (D2), na katere so se stari ljudje lahko vključevali popolnoma prostovoljno, kadarkoli so želeli (D3). Bistvo našega programa je kakovostno staranje, vseživljenjsko učenje, medgeneracijsko druženje, spodbujanje prostovoljstva (D4) in ravno tem smernicam tudi sledimo. Aktivnosti oziroma program lahko tudi prilagajamo oziroma dopolnjujemo (D5), saj je naš cilj, da organiziramo take aktivnosti, ki jih starejši želijo in na katere se radi vključujejo (D6). Pomembno se mi zdi omeniti, da delujemo po participatorni metodi (D7), kar pomeni, da so naši člani hkrati soustvarjalci programa (D8), ravno zato jih sprašujemo, kaj si želijo, kaj se jim zdi dobro, kaj bi spremenili, vedno jim prisluhnemo (D9) in jim s tem dajemo moč, da vedo, da zmorejo in da so pomemben del našega centra. Aktivnosti, kot rečeno, imamo res veliko, ene recimo so prostčasne, kar pomeni, da starejši pridejo in se družijo na tak ali drugačen način, in recimo te aktivnosti so nestrukturirane, kar pomeni, da niso vodene. Potem imamo velik sklop aktivnosti vseživljenjskega učenja, sem spada recimo učenje tujih jezikov, trenutno je na voljo osem tujih jezikov, potem pa recimo zgodovina, geografija, filozofija, potem našim uporabnikom nudimo tudi aktivnosti s področja kulture, recimo petje, ples, slikarstvo, zadnje čase so zelo obiskane tudi pogovorne skupine, naravne metode zdravljenja, tehnike dihanja (D10), resnično ogromno aktivnosti ponujamo starejšim ljudem.»

3. V naslednjem koraku sva izvedli odprto kodiranje. Najprej sva napisali številko izjave, potem sva kopirali podčrtane izjave in tem izjavam pripisali pojme, kategorije in nadkategorijo.

Primer:

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija
D1	sedem dnevnih centrov	Število dnevnih centrov aktivnosti	Organizacija DCA	Program dnevnega centra
D2	lani imeli več kot 90 različnih aktivnosti	Število različnih aktivnosti	Ponudba aktivnosti	Program dnevnega centra
D3	stari ljudje lahko vključevali popolnoma prostovoljno, kadarkoli so želeli	Vključenost starih ljudi v programe in aktivnosti	Sodelovanje pri aktivnostih	Vključevanje v aktivnosti

D4	Bistvo našega programa je kakovostno staranje, vseživljenjsko učenje, medgeneracijsko druženje, spodbujanje prostovoljstva	Poudarek programa dnevnega centra aktivnosti	Način delovanja	Program dnevnega centra
D5	Aktivnosti oziroma program lahko tudi prilagajamo oziroma dopolnjujemo	Možnost prilagajanja in dopolnjevanja programa	Spreminjanje programa	Spremembe programa

V naslednjem koraku sva izvedli osno kodiranje. Oblikovali sva teme in nadkategorije.

- Program dnevnega centra aktivnosti
 - Organizacija DCA (D1, D39, D40)
 - Ponudba aktivnosti (D2)
 - Način delovanja (D4)
 - Aktivnosti (D10, D22)
 - Organiziranje DCA (D14)
 - Obisk aktivnosti (D23)
 - Obiskanost centrov (D24)
- Spremembe programa
 - Spreminjanje programa (D5)
- Način dela
 - Način delovanja (D7)
- Strokovno delo
 - Organiziranost DCA (D16, D17)
 - Pomoč članom (D18, D19, D20)
 - Dostopnost strokovnih delavcev (D36)

4 Rezultati

Najprej bova predstavili rezultate intervjujev, ki sva jih naredili z društvi upokojencev, ki spadajo pod Mestno zvezo upokojencev Ljubljana. Povedali bova, v čem se društva razlikujejo in kje so podobnosti med društvi. Nadaljevali bova s predstavitvijo rezultatov intervjuja, ki sva ga naredili z vodjo dnevnega centra aktivnosti. V nadaljevanju bova naredili še analizo intervjuja z medgeneracijskim društvom Tromostovje. V najino raziskavo sva želeli vključiti tudi Mestno občino Ljubljana, saj bi tako dobili boljši vpogled v delovanje občine na tem področju, a so se na občini odzvali tako, da so nama priporočili, da pregledava spletno stran in publikacije na področju starih ljudi. Po analizi društev bova torej tudi predstavili, kako občina deluje na tem področju. Povedali bova, kakšne so podobnosti in razlike med društvi upokojencev, dnevnimi centri aktivnosti in medgeneracijskim društvom Tromostovje. Za konec pa bova še predstavili rezultate fokusne skupine, ki sva jo opravili s člani dnevnega centra aktivnosti.

4.1 Rezultati intervjujev z društvi upokojencev

4.1.1 Program društev in način informiranja članov

Ko sva se odločali za temo magistrskega dela, sva razmišljali o kakovostnem staranju starih ljudi. Obe prihajava iz manjših krajev in veva, da pri nas delujejo društva upokojencev, ki imajo kar veliko veljavo. Zanimalo naju je, kako je s tem v Ljubljani, saj je večje mesto in veva, da lahko stari ljudje najdejo tudi druge aktivnosti, ki niso v sklopu društev upokojencev. Vseeno sva se za namen raziskave obrnili tudi na društva upokojencev, tako na tista, ki so na periferiji Ljubljane, kot tista, ki so v mestnem jedru, saj sva predvidevali, da bodo med njimi razlike glede aktivnosti in organiziranja. Ko sva spraševali po programu društev oziroma po tem, katere aktivnosti izvajajo, sva ugotovili, da ni velike razlike med tistimi na periferiji in tistimi v samem mestu. Vsi so navajali organizacijo izletov (*Letno organiziramo štiri izlete po Sloveniji (G2); štiri izlete na leto (K1)*), družabnih srečanj (*dva srečanja s plesom in glasbo (K2); In organiziramo standardna družabna srečanja, kot je martinovanje in prednovoletno srečanje v Ljubljani (M1)*). Vseeno pa so opazne manjše razlike med društvi. V dveh društvih, eno je periferno in eno je mestno, imajo dobro organizirano balinarsko sekcijo (*Dobro razvito kegljaško ekipo, balinarsko ekipo (M7); Balinarska sekcija je najbolj obiskana in aktivna (P5)*). Dve društvi na periferiji oziroma

zunaj Ljubljane imata organizirano telovadbo. Eno društvo v Ljubljani pa ima organizirane plesne urice. Tako bi lahko rekli, da se njihov program malo razlikuje, ni pa velikega odstopanja med posameznimi društvi.

Zanimalo naju je tudi, kakšen je njihov način informiranja članov. Ugotovili sva, da imajo sicer podobne načine informiranja, ampak da so hkrati nekateri bolj vztrajni in da imajo še boljši pristop k informiranju. Največ društev nama je povedalo, da člane z informacijami o letnem programu seznanijo s pošto, eni enkrat na leto, spet drugi večkrat na leto (*K vabilu na redni občni zbor priložimo vse informacije glede datumov in relacije izletov (K13); dvakrat oziroma trikrat letno pišemo (C8)*). Poleg seznanjanja po pošti jih nekateri seznanijo tudi preko poverjenikov na terenu (*Seznanijo na terenu med letom (P12)*), preko telefona (*se tekom leta še slišimo po telefonu (C9)*), spet drugi pa informacije podajajo preko občinskega glasila (*Pošto, e-pošto in občinskim časopisom (P14)*). V enem društvu izdajajo tudi svoje lastno glasilo šest- do sedemkrat letno (*izdajamo svoje glasilo, ki izide šest- do sedemkrat letno (G13)*). Pri samo enem društvu pa so povedali, da imajo tudi oglasno desko, kjer lahko člani pogledajo program in najnovejše informacije.

4.1.2 Vključevanje v načrtovanje in izvedbo programa

Ko smo se pogovarjali o načrtovanju aktivnosti, naju je najbolj zanimalo, koliko pri tem sodelujejo člani in na kakšen način; ali dajejo predloge, ali imajo sestanke, kjer povedo te svoje predloge, koliko vplivajo na samo načrtovanje. Pri odgovorih sva bili kar malo presenečeni, saj nisva pričakovali, da nimajo skoraj nič vpliva. Ena izmed intervjuvank nama je povedala, da ona in tajnica sestavljata program (*S tajnico sestaviva plan druženj in izletov (M5)*), spet drugi so rekli, da program sestavlja upravni odbor (*Načrtujemo jih upravni odbor (K3)*). So pa povedali, da vključevanja strokovnjakov v načrtovanje programov ni, saj ne vidijo potrebe po tem (*nimamo pomoči strokovnjakov, vse načrtujemo in organiziramo sami (G5); Ne iščemo nekih zunanjih strokovnjakov (M6)*). Tudi nama se zdi, da ne potrebujejo strokovnjakov, saj nimajo tako velike vloge v življenju posameznika oziroma bi lahko rekli, da ne pripomorejo toliko h kakovostnemu staranju. Vsekakor bi lahko bila vloga članov večja, če bi bili bolj aktivni, predvsem če primerjamo število članov s številom aktivnih članov. Eden je rekel, da je število članov veliko večje kot število aktivnih članov (*Aktivnih je 14 članov (P20)*).

4.1.3 Uspešnost programa in merjenje zadovoljstva

Kot rečeno, sva pri društvih pričakovali večjo aktivnost članov, kot tudi več aktivnosti za člane, saj meniva, da bi moralo društvo dobro poskrbeti za svoje člane. Zato se nama je porajalo tudi vprašanje o merjenju zadovoljstva, torej ali v društvu izvajajo ankete in tako merijo zadovoljstvo članov. Pri odgovorih sva bili kar malo presenečeni, saj so vsi povedali, da anket ne izvajajo (*Anket ne delamo (P10); anket in evalvacij pa ne izvajamo (G11); Evalvacije programov ne izvajamo, tudi anket še nismo imeli (C5)*). Eden je povedal, da sami člani izrazijo zadovoljstvo nad aktivnostmi, nekdo pa je še dodal, da raje vidijo, da člani povedo svoje mnenje preko osebnega pogovora (*z ljudmi pogovorim osebno (C6)*).

Če pri merjenju zadovoljstva nihče ne uporablja anket, bi lahko rekli, da jih ne zanima, ali se člani strinjajo s programom in izvedbo ali ne. Po drugi strani pa marsikdo od vprašanih ocenjuje uspešnost programa z udeležbo (*Uspešnost programov pokaže udeležba (G10); Balinarska sekcija je najbolj obiskana in aktivna (P5)*). Torej uspešnost programa ocenjujejo po številu članov, ki se udeležijo aktivnosti, izleta, družabnega srečanja (*Uspešnost izleta pa ocenjujemo na podlagi prijav in pohval (K8)*). Ena izmed intervjuvank pravi, da njihov program ni uspešen, ker se člani ne zanimajo za izlete (*Se jih zelo malo prijavlja na te izlete (M14)*). Morda je tako tudi zato, ker je starostna sestava članov zelo visoka (*Njihova starostna struktura je zelo visoka, zato pri medsebojnem povezovanju so ti ljudje zelo pasivni (M2)*). Kar nekaj se jih strinja, da je uspešnost programa odvisna tudi od aktivnosti, ki jih ponujajo.

4.1.4 Prostorska urejenost

Poleg aktivnosti, merjenja zadovoljstva in načrtovanja naju je zanimalo tudi, kje se člani srečujejo; ali imajo svoje prostore, ali jim prostorov primanjkuje. Ena izmed intervjuvank je povedala, da svojih prostorov nimajo in da že kar nekaj let opozarjajo občino, da bi potrebovali vsaj pisarno (*12 let se že borimo za prostor, pa žal g. župan ali ustrezna služba na MOL-u nimajo posluha za nas (K23)*). Hkrati nama je eden od intervjuvancev povedal, da nimajo prilagojenega dostopa do pisarne, saj do pisarne vodijo stopnice in se zaradi zdravstvenih težav nekateri člani ne morejo udeležiti sestankov društva (*Ne morejo priti na sestanek zaradi zdravstvenih razlogov, ker imamo stopnice (P23)*). Za aktivnosti, kot je balinanje, imajo zunanje prostore, torej balinarsko stezo. Dva izmed intervjuvancev pa sta

povedala, da v uporabo dobijo prostore četrtne skupnosti (*Prostor za izvajanje plesnih korakov odstopi ČS Šiška (K12)*) in občine.

4.1.5 Prostovoljstvo

Eno izmed vprašanj je bilo tudi vprašanje o prostovoljstvu, ki se nama je zdelo pomembno, saj veliko aktivnosti, tako za stare kot za mlade ljudi, poteka pod nadzorom prostovoljcev. Zdi se nama, da današnja družba veliko naslavlja prostovoljce in daje prostovoljstvu velik poudarek. Pri tem vprašanju sva dobili različne odgovore. Dva izmed intervjuvancev sta povedala, da imajo prostovoljce (*11 prostovoljcev (G19); Programe izvajamo s pomočjo prostovoljcev in prostovoljk (C18)*), ena je povedala, da jih nimajo. Pomembno se nama je zdelo, da je eden izmed intervjuvancev odgovoril, da so oni sami prostovoljci, saj se društva ne financirajo na taki ravni, da bi bili predsednik in člani upravnega odbora plačani. Včasih se zdi, da pozabimo na to, da tudi člani društva delajo prostovoljno, saj je to za njih in nas samoumevno. Predvsem se moramo vprašati, ali prostovoljstvu res ne pripisujemo več velikega pomena, in moramo se zavedati, da prostovoljci naredijo zelo veliko. Ena izmed intervjuvank je dodala, da bi si želela vključitve novih prostovoljcev, ampak bi ti prostovoljci potem morali biti tudi aktivni.

4.1.6 Problematika starih in osamljenih ljudi

V intervjuju sva spraševali tudi o težavah starih in osamljenih ljudi. Predvsem naju je zanimalo, če v društvih izvedo za ljudi, ki so stari in osamljeni, ali stopijo v stik z njimi in ali se povežejo tudi s kakšnimi drugimi nevladnimi organizacijami. Nekateri so povedali, da izvedo za stare in osamljene od svojih članov, ti pa jim potem pomagajo pri vzpostavljanju odnosa in stika. Ena izmed intervjuvank je povedala, da sicer izvedo za takšne ljudi, da pa ti ne želijo stika in ne odpirajo vrat (*Problem je tudi, da ljudje ne odpirajo vrat (K16)*). Ena izmed intervjuvank je povedala, da imajo komisijo, ki se srečuje s to problematiko (*Komisija seznanjena z ostarelimi, bolnimi doma ali v domovih (P15)*), in da te ljudi dvakrat letno tudi obiščejo (*Dvakrat letno tudi obiščejo (P16)*). Ena je dodala, da jim ponudijo možnost vključitve v aktivnosti (*pomagamo in tako osebo vključimo v naše društvo (C12)*) in da poskušajo pomagati z vzpostavljanjem potrebne pomoči, ki jo ti ljudje potrebujejo (*mi pomagamo, da pridejo v stik s tistimi organizacijami, ki jih potrebujejo (C14)*). Zavedava se, da je ta tema zelo pomembna, saj je veliko ljudi, ki so stari in živijo sami. Seveda pa se tudi zavedava, da če nekdo ne želi stika, potem mu ne moremo pomagati ali pa se družiti z

njim. Res pa je tudi to, da smo ljudje družabna bitja, in marsikdo, ki na stara leta ostane sam, ne ve, na koga se lahko obrne. Predvsem društva upokojencev bi lahko imela takšno funkcijo, vendar bi potem potrebovali tako dodatna sredstva kot verjetno kakšne strokovnjake, ki bi jim pomagali, in prostor za srečevanje. Dva izmed intervjuvancev sta tudi povedala, da se v takšnem primeru povežeta z drugimi organizacijami.

4.1.7 Financiranje

Zanimalo naju je tudi, kateri so viri financiranja društev. Vsi intervjuvanci so odgovorili, da se društva financirajo iz članarine (*edini prihodek je članarina v društvu, ki znaša po članu 10 € (G23); Financiramo se v glavnini s pomočjo članarine (C27); Financira se samo iz članarine (M17)*). Povedali so, da sredstev od občine ne dobijo (*Denarnih sredstev za delovanje ne dobimo od nikogar (G22); ne občina ne ČS Šiška ne prispeva ničesar (K20)*), le ena je povedala, da dobijo sredstva za projekt Starejši za starejše, vendar je ta znesek precej majhen (*Občina nam finančno pomaga pri projektu Starejši za starejše (C23)*). Poleg tega je druga intervjuvanka povedala, da za delovanje društva dobivajo občinska sredstva (*S strani občine prejmemo vsako leto sredstva, ki nam omogočajo dostojno delo za vse aktivnosti (P21)*). Ni nama bilo popolnoma jasno, zakaj eno društvo dobi občinska sredstva, ostala pa ne. Ko sva natančneje preverili, sva ugotovili, da nobeno društvo, ki spada pod Mestno občino Ljubljana, ne dobi občinskih sredstev, drugo društvo pa jih dobi, ker spada pod drugo občino. To društvo je sicer na periferiji Ljubljane in ravno zaradi tega še vedno spada v Mestno zvezo upokojencev Ljubljana.

Ena izmed intervjuvank nama je povedala, da če se s svojim društvom udeleži dni četrtne skupnosti, dobi minimalna sredstva za svoj prispevek k tej prireditvi (*Zadnje čase smo vključeni v ČS Moste in imajo vsako leto ta druženja (dnevi četrtnih skupnosti) vseh društev iz območja Most, od majhnih do starih in tisti, ki se prijavimo in sodelujemo pri predstavitvi, in nam dajo neka minimalna sredstva (M18)*). Vsi intervjuvanci se zavedajo, da bi z dodatnim sredstvi lahko najverjetneje naredili več. Se pa potem postavlja vprašanje, kaj bi lahko storili, kako bi zastavili program društva, ali bi društvo potem imelo več aktivnosti, ki bi pripomogle h kakovostnemu staranju, ali ne. Poraja se nama vprašanje, ali bi bili člani društev v takem primeru pripravljeni in dovolj usposobljeni, da naredijo dober načrt dela, ali bi v takem primeru potrebovali strokovnjaka.

4.1.8 Aktivnost zunaj društva upokojencev

Ko sva spraševali o aktivnostih društev in česa se člani najbolj udeležujejo, je ena izmed intervjuvank dejala, da se njihovi člani radi udeležujejo letnega oddiha na morju (*na letni oddih v Izolo v dom društva upokojencev, ker plačana članarina je pogoj, da lahko potem pridobijo kakšne popuste, bonitete (M13)*). Povedala je, da s plačilom članarine pridobijo ugodnosti pri koriščenju letnega oddiha na morju, saj jim to organizira Zveza društev upokojencev Slovenije. Povedala je tudi, da se vsi člani tam dobro počutijo in da jim je všeč, ker so za njih organizirane različne aktivnosti. Bila je tudi edina, ki je povedala, da morda aktivnosti v društvih ne uspevajo ali ne zaživijo ravno zaradi ustanavljanja dnevnih centrov aktivnosti, saj se marsikdo raje včlani v slednje, ker imajo na voljo več aktivnosti (*tam je ogromno dejavnosti za stare, od telovadbe, ročnih del, knjižnico imajo in upokojenci se že bolj usmerjajo v te dnevne centre (M26)*). Vsekakor meniva, da je lahko to eden izmed razlogov. Meniva pa, da je razlog tudi to, da v društvu upokojencev nimajo strukturiranih aktivnosti, kjer bi starim ljudem poskušali zapolniti prosti čas s takšnimi aktivnostmi, kakršnih si oni sami želijo.

4.1.9 Nadaljnje načrtovanje

Vprašali sva tudi, kaj menijo o napovedi, da se prebivalstvo stara, in kako bi se temu trendu morali prilagodili. Ena izmed intervjuvank je povedala, da so stari ljudje pasivni in da se ne zanimajo za društva upokojencev (*Vprašanje, če bi se stari ljudje sploh vključevali (M20)*). Glede tega bi lahko rekli, da v dnevnih centrih aktivnosti ponujajo veliko več aktivnosti za stare ljudi in verjetno tudi to pripomore k neaktivnosti in nezanimanju za društva. Zavedati pa se je treba, da je veliko odvisno tudi od finančnih sredstev in od razpoložljivih prostorov. Ni mogoče načrtovati aktivnosti, za katere ni razpoložljivih finančnih sredstev in prostora, kjer bi jih lahko izvajali. Je pa res, da bi k razvijanju načrtov za prihodnost lahko pripomogli tudi prostovoljci.

4.1.10 Sodelovanje z drugimi organizacijami in občino

Sami veva, da na področju starih ljudi deluje več društev, ne samo društva upokojencev. Na podlagi tega sva zastavili vprašanje, koliko, in če sploh, sodelujejo z drugimi organizacijami. Dva izmed intervjuvancev sta povedala, da z drugimi organizacijami skupaj načrtujejo aktivnosti, vseh pet intervjuvancev pa je odgovorilo, da se povezujejo z drugimi

organizacijami. Ena izmed intervjuvank je povedala, da se udeležujejo predavanj, ki jih organizira občina. Poleg sodelovanja z nevladnimi organizacijami naju je zanimalo tudi sodelovanje z občino. Ena izmed intervjuvank je povedala, da si želijo sodelovanja, ampak da so naleteli na neodzivnost občine (*naše prošnje in pisma ostajajo neodgovorjena (C36)*). Dva intervjuvanca sta povedala, da z občino pri pripravi občinskih načrtov na področju starih ljudi ne sodelujejo (*Pri pripravi načrtov, ki jih ima občina za stare ljudi, ne sodelujemo (C33); Občina nas v to ne vključuje (G27)*). Ena intervjuvanka je povedala, da sodelujejo posredno, in sicer da se obrnejo na območno združenje društev upokojencev in potem oni posredujejo naprej (*Mi ne sodelujemo z MOL glede načrtov, mi delujemo preko območne zveze in potem če je skupni interes v območnem združenju, potem oni posredujejo naprej (M22)*). Ena pa je povedala, da sodelujejo z občino (*Sodelovanje z občino imamo dobro (P27)*) in prav tako seznanjajo župana s problemi (*Mu sporočimo našo problematiko (P26)*). Tukaj sva zopet ugotovili, da je tista občina, kjer ne sodelujejo pri pripravi načrtov, prav občina Ljubljana. Občina, s katero sodelujejo, pa je Dobrova - Polhov Gradec, saj to društvo upokojencev ne spada v občino Ljubljana, spada pa v Mestno zvezo upokojencev Ljubljana.

4.2 Rezultati intervjuja v dnevnem centru aktivnosti

4.2.1 Program in število dnevnih centrov aktivnosti

Kot sva že omenili, obe prihajava iz manjših krajev, kjer so najbolj aktivna na področju starih ljudi društva upokojencev, zato naju je zanimalo, kaj je na voljo v Mestni občini Ljubljana. Predvsem so naju zanimali tudi dnevni centri aktivnosti (v nadaljevanju DCA), ki delujejo v Ljubljani na več lokacijah in so zelo pomembna organizacija, ki deluje na področju starih ljudi. V Ljubljani na različnih lokacijah deluje sedem dnevnih centrov aktivnosti, kjer starim ljudem ponujajo ogromno aktivnosti, vodja DCA pa nama je v intervjuju povedala, da so v lanskem letu imeli več kot 90 različnih aktivnosti. Po njenih besedah je bistvo njihovih programov kakovostno staranje, vseživljenjsko učenje, medgeneracijsko druženje in spodbujanje prostovoljstva. Ker so dnevni centri aktivnosti zelo obiskani in ker sva izvedeli, da ponujajo ogromno aktivnosti, naju je zanimalo tudi, katere aktivnosti ponujajo starim ljudem. Izvedeli sva, da ponujajo najrazličnejše aktivnosti od učenja tujih jezikov, zgodovine, geografije, filozofije do plesa, petja, slikarstva, tudi različne pogovorne skupine, razne naravne metode zdravljenja, stare ljudi učijo tehnike dihanja, imajo pa še veliko drugih aktivnosti. To lahko razberemo tudi iz izjave: »Aktivnosti, kot rečeno, imamo res veliko, ene

recimo so prostočasne, kar pomeni, da starejši pridejo in se družijo na tak ali drugačen način, in recimo te aktivnosti so nestrukturirane, kar pomeni, da niso vodene. Potem imamo velik sklop aktivnosti vseživljenjskega učenja, sem spada recimo učenje tujih jezikov, trenutno je na voljo osem tujih jezikov, potem pa recimo zgodovina, geografija, filozofija, potem našim uporabnikom nudimo tudi aktivnosti s področja kulture, recimo petje, ples, slikarstvo, zadnje čase so zelo obiskane tudi pogovorne skupine, naravne metode zdravljenja, tehnike dihanja, resnično ogromno aktivnosti ponujamo starejšim ljudem (D10).« Tukaj sva že opazili razliko med društvi in DCA, saj je v društvih mnogo manj aktivnosti kot v DCA.

Zanimivo se nama je zdelo, da so DCA v Slovenijo prišli s pomočjo gospoda Sedmaka, ki je podobne centre videl v Nemčiji, pri nas pa so jih še dodatno izboljšali, tako da starim ljudem niso ponudili samo prostora za druženje, pač pa so jim ponudili aktivnosti, v katere se lahko vključujejo. Stari ljudje se najraje vključujejo v gibalni program, kjer so jim na voljo klasična telovadba, nordijska hoja, aerobika, razne aktivnosti v naravi, pohodništvo, kolesarjenje in še kakšne druge aktivnosti s tega področja. Zdi se nama zelo pomembno, da dnevni centri aktivnosti izvajajo tako pestro paleto aktivnosti za stare ljudi, da dejansko vsak najde nekaj zase, bodisi se želi samo družiti, se želi kaj novega naučiti s pomočjo programa za vseživljenjsko učenje ali pa želi skrbeti za svojo fizično kondicijo.

Glede na to, da pozna ponudbo za stare ljudi iz krajev, od koder prihajava, lahko rečeva, da je res ogromna razlika med Ljubljano kot urbanim okoljem in najinima domačima krajema, ki sta ruralni okolji. V Ljubljani imajo zelo pomembno vlogo dnevni centri aktivnosti, društva upokojencev pa so za stare pomembna le še zaradi izletov, ki jih organizirajo. V najinih krajih so društva upokojencev zelo pomembna, saj drugih aktivnosti na področju starih ljudi, poleg domov za starejše, skoraj ni. Zdi se nama povsem logično, da je zaradi pestrosti programa DCA zelo obiskan in da društva upokojencev temu ne morejo slediti, seveda pa je pomembno tudi to, da razlika v načinu financiranja vsekakor vpliva na ponudbo organizacij na področju starih; o tem bova več napisali, ko se bova dotaknili financiranja. Kar se tiče samega števila, naju je vodja dnevnega centra aktivnosti za starejše opozorila, da prihaja do različnega štetja centrov. V dnevnem centru aktivnosti tako dobimo podatek, da je takih centrov sedem, od občine pa bi pridobili podatek, da je devet dnevnih centrov, saj poleg sedmih dnevnih centrov aktivnosti za starejše sem štejejo še center za gluhe in naglušne starejše ter dnevni center, ki deluje v okviru doma za starejše Fužine.

4.2.2 Uspešnost programa

Glede na to, da program dnevnih centrov aktivnosti ponuja ogromno aktivnosti za stare ljudi, naju je zanimalo tudi, koliko so ti programi oziroma aktivnosti uspešni in kateri program je najbolj uspešen. Vodja dnevnega centra aktivnosti nama je povedala, da je najbolj uspešen gibalni program, torej aktivnosti, kjer se stari ljudje razgibajo in poskrbijo za svojo fizično kondicijo. Vodja je o gibalnih aktivnostih povedala: *»Najbolj uspešni oziroma bom rekla naše uporabnike še vedno najbolj pritegnejo gibalne aktivnosti, po njih je tudi največ povpraševanja. Ta program teče že trinajsto leto, tukaj pa ponujamo od klasičnih telovadb, nordijske hoje, več načinov oziroma različic aerobike, aktivnosti v naravi so tudi popularne zadnje čase, recimo kolesarjenje in pohodništvo (D21, D22).«* Ne glede na to, da je na splošno celoten program, ki ga ponujajo dnevni centri aktivnosti za starejše v Ljubljani, zelo uspešen, pa se vseeno kaže majhna razlika v obiskanosti centrov, ki so, kot že rečeno, na sedmih različnih lokacijah po Ljubljani. Eni so locirani bolj v samem centru Ljubljane, to sta recimo centra na Gosposvetski in Tržaški, drugi pa so locirani bolj na obrobju, tak je na primer center v Zalogu. Seveda se nama je takoj zazdelo, da je razlika v obisku centrov zaradi lokacije, ker je konec koncev v centru večja masa in pretok ljudi, tukaj ljudje živijo v stanovanjih, medtem ko je na obrobju precej več hiš, kar pomeni, da imajo ljudje kar nekaj dela z urejanjem okolice, nekateri imajo vrtove, ki jih je treba obdelovati, zato imajo manj časa za obisk dnevnega centra. Vodja nama je povedala, da se v bolj centrsko lociranih dnevnih centrih dogaja, da so nekateri uporabniki prisotni tudi od jutra do večera, kar se v obrobno lociranih centrih ne dogaja.

4.2.3 Vključevanje v aktivnosti

V aktivnosti, ki jih dnevni centri ponujajo starim ljudem, se uporabniki oziroma člani lahko vključujejo popolnoma prostovoljno, kadarkoli želijo in kjerkoli želijo. Nikogar v nič ne silijo, temveč se vsak posameznik odloči sam, kdaj se bo vključeval, koliko časa bo ostal, katere aktivnosti bo obiskoval, ali bo obiskoval samo eno lokacijo dnevnega centra ali bo hodil na različne lokacije. Vse to je prepuščeno vsakemu posamezniku posebej, kar se nama zdi zelo dobro, saj člani niso prisiljeni obiskovati dejavnosti, ki jih ne zanimajo, oziroma niso prisiljeni v to, koliko časa morajo biti prisotni. Ta način vključevanja je enak vključevanju v društvih, saj se tudi tam člani vključujejo povsem prostovoljno in se udeležujejo recimo izletov, če si tako želijo. Pomembno se nama zdi, da je vključevanje prostovoljno in ni nobene prisile, saj imajo tako člani svobodo na področju odločanja in jih

nikakor ne omejujejo, kar se tiče načina in trajanja obiskovanja, s tem pa dajejo posamezniku možnost, da ostaja individuum.

4.2.4 Spremembe programa

Želeli sva izvedeti, ali se lahko program kakorkoli spreminja ali pa je mogoče fiksno določen. Pomembno se nama zdi, da se lahko program in aktivnosti vseskozi spreminjajo, prilagajajo oziroma dopolnjujejo, ker se vse dogaja na željo članov. To lahko razberemo iz izjave: *»Aktivnosti oziroma program lahko tudi prilagajamo oziroma dopolnjujemo, saj je naš cilj, da organiziramo take aktivnosti, ki jih starejši želijo in na katere se radi vključujejo (D5, D6).«* Če člani zaznajo, da neka aktivnost ni dobra, da ji nekaj manjka in bi želeli nekaj dodati, jim v dnevnem centru ustrežejo, če se le da. Tudi če se zgodi, da zanimanje za kakšno aktivnost upade, razlog za to poiščejo skupaj s člani in po potrebi kakšno aktivnost tudi umaknejo. Zelo se nama zdi pomembno, da so člani tako močno vpeti v spreminjanje programa, da upoštevajo njihove želje in mnenja. Tudi pri društvih imajo člani možnost povedati, kaj jih zanima, kaj si želijo, vendar pa je tam na voljo veliko manj aktivnosti, hkrati pa je to velik problem s finančnega vidika, zato v večini željam ne morejo ustreči.

4.2.5 Vključevanje v načrtovanje in način dela

Že v prejšnji točki sva se dotaknili možnosti, da člani sodelujejo pri spreminjanju programa, iz česar sledi, da jih dnevni centri vključujejo v svoje načrtovanje. Glede na to, da dnevni centri aktivnosti delujejo po participativni metodi, ni čudno, da svoje člane vključujejo v načrtovanje, kolikor lahko. To lahko prepoznamo tudi iz izjave vodje dnevnega centra, ki je povedala, da so *»naši člani hkrati soustvarjalci programa, ravno zato jih sprašujemo, kaj si želijo, kaj se jim zdi dobro, kaj bi spremenili, vedno jim prisluhnemo in jim s tem dajemo moč, da vedo, da zmorejo in da so pomemben del našega centra (D8, D9).«* To pomeni, da člani povedo, kaj si želijo, katere aktivnosti se jim zdijo dobre, katere bi morali spremeniti oziroma dodelati, in vodstvo skupaj z njimi naredi točno to. Seveda pa se v načrtovanje poleg članov dnevnih centrov aktivnosti vključujejo tudi drugi strokovni delavci, ki skrbijo za to, da so aktivnosti čim bolj kakovostne, da pozitivno vplivajo na vsakega člana posebej s psihofizičnega vidika, kot tudi pri krepitvi socialne mreže, da se počutijo vključeni in del celote.

4.2.6 Spodbujanje aktivnega članstva

V dnevnih centrih aktivnosti za starejše v Ljubljani dajejo velik pomen temu, da svoje člane spodbujajo pri aktivnem vključevanju v načrtovanje programov in aktivnosti pa tudi k aktivnemu vključevanju v same aktivnosti. To pomeni, da se v aktivnost vključijo in sodelujejo, ob tem pa lahko svoje znanje delijo z drugimi. Na primer, upokojeni profesor zgodovine sedaj deli svoje znanje pri aktivnosti učenja zgodovine, upokojeni športni pedagogi sedaj vodijo različne telovadbe (*se je javil gospod, ki se je od fizioterapevte naučil razne vaje, da bo on vodil kakšno skupino, in ravno zato pravim, da vzpodbujamo starejše, da so tudi sami čim bolj aktivni (D12)*). Ta način dela se nama zdi zelo ustrezen, saj lahko starejši svoje znanje delijo z drugimi.

4.2.7 Strokovni delavci in strokovno delo

Strokovnost je eno izmed pomembnih vodil v dnevnih centrih aktivnosti. Že res, da na vsakem koraku v veliki meri vključujejo svoje člane, vendar pa jim je tudi strokovnost pri delu zelo pomembna, kar se vidi tudi po tem, da so v centrih zaposlene socialne delavke, natančneje šest socialnih delavk in ena socialna pedagoginja. Strokovnost pa ni pomembna samo z vidika načrtovanja aktivnosti. V vedno večji meri se namreč dogaja, da imajo ljudje določene stiske in težave, o katerih se želijo pogovoriti in jih razrešiti, pri tem pa je zelo pomembno, da je zaposlen strokovni delavec, ki lahko izvaja take pogovore. Vodja dnevnega centra aktivnosti je povedala, da so te centre člani vzeli za svoje, da so prostor, kjer se počutijo varne, tudi zaradi tega občutka pa zaupajo strokovnim delavkam, ki dnevno izvedejo kar nekaj svetovalnega dela (*za njih to nek prostor, ki so ga vzeli za svojega, kjer se počutijo varno, in zato prihajajo z ogromno stiskami, zato izvajamo na dnevni bazi ogromno svetovanja (D18)*). Tukaj sva ugotovili, kako pomembna je povezanost med strokovnimi delavci in člani, kako pomembno je, da si zaupajo, da imajo pristen odnos.

4.2.8 Nadaljnje načrtovanje

Glede nadaljnjega načrtovanja sva želeli izvedeti, kaj načrtujejo in kakšne so njihove želje. Od vodje dnevnega centra aktivnosti za starejše v Ljubljani sva izvedeli, da se zavedajo, da bo v prihodnosti število starejših ljudi naraščalo, kar bo prineslo še večjo potrebo po tem, da se podobne organizacije, kot so dnevni centri, še razširijo, tako v Ljubljani kot tudi drugod po Sloveniji. Tudi želja vodje je, da bi bil vsaj en center v vsaki od četrtnih skupnosti, hkrati

pa je poudarila, da naj bi bil načrt Mestne občine Ljubljana zastavljen v tej smeri, da bodo razširili ponudbo dnevnih centrov aktivnosti. Dejstvo je, da bodo morale občine in država finančno podpreti podobne programe, da bo za stare ljudi čim boljše poskrbljeno z vidika preventivnega delovanja in kakovostnega staranja, kakor je zaznati tudi v izjavi vodje dnevnega centra aktivnosti: *»Zagotovo bo v prihodnosti občina in država morala podpirati podobne programe, predvsem tiste, ki delajo na preventivi (D67).«* Tudi midve razmišljava, da bi bilo dobro imeti čim več takšnih programov, ki bi skrbeli za aktivno vključevanje starih ljudi v razne aktivnosti, vendar je zopet vse odvisno od denarja, saj je takšne aktivnosti treba v določeni meri financirati, treba je imeti za to namenjene prostore in zaposlene strokovne delavce za delo s starimi ljudmi, vse to pa prinaša finančne izdatke. O financiranju bova pisali v naslednji točki.

4.2.9 Financiranje

Dnevni center aktivnosti za starejše v Ljubljani v veliki meri sofinancirata Mestna občina Ljubljana in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Kljub tej finančni podpori pa so pomemben del financ članarine, ki jih člani dnevnih centrov plačujejo vsak mesec, in sicer mesečna članarina znaša 8 €. Pozitiven ukrep je, da če član kakšen mesec ni aktiven, se pravi, da se ne vključuje v aktivnosti, v tem primeru članarine ne plača; to pomeni, da članarino plača samo takrat, ko obiskuje aktivnosti. Hkrati je možnost za člane v finančni stiski, da so plačila članarine opravičeni; o tem seveda presoja strokovne delavke (*opravičeni vsi iz kakršnihkoli socialnih razlogov, če so do tega upravičeni, presodijo strokovne delavke (D63)*). Finance so v takšnih organizacijah zelo pomembne, saj je od tega odvisno število aktivnosti, prostor, kjer se aktivnosti izvajajo, plačilo zaposlenih strokovnih delavk in tako naprej. Iz besed vodje lahko razbereva, da bi si želeli še več sredstev, vendar tudi trenutno nekako zmorejo ponuditi starejšim čim več kakovostnih aktivnosti.

4.2.10 Merjenje zadovoljstva

Merjenje zadovoljstva uporabnikov oziroma članov, kot jim rečejo v dnevnem centru aktivnosti za starejše, se nama zdi zelo pomembno. S pomočjo merjenja zadovoljstva lahko ugotovimo, ali je delo v centru dobro ali slabo, ali je treba kaj popraviti, dodati, izboljšati ali popolnoma spremeniti. Na ta način lahko tudi vključijo člane, da aktivno vplivajo na sam načrt in izvedbo programov in aktivnosti. V dnevnem centru aktivnosti izvajajo redne

evalvacije, saj so vključeni v enotni proces evalviranja preko Inštituta Republike Slovenije za socialno varstvo, kar pomeni, da vsako leto izvajajo ankete, za katere vodja dnevnega centra aktivnosti meni, da ne doprinesejo veliko (*ne doprinesejo veliko, moramo pa jih narediti (D28)*). Hkrati njihova evalvacija poteka tudi tako, da se člani podpisujejo v zvezek, ki je namenjen vodenju prisotnosti na aktivnostih, tako pa lahko vidijo, kam vse se člani vključujejo, koliko časa ostajajo. Ugotovijo lahko, če kje upade obisk aktivnosti, in potem ustrezno reagirajo, saj upad obiska pomeni, da nekaj ni v redu s samo aktivnostjo ali z vodenjem, kar si želijo raziskati in popraviti.

Ankete, ki jih izvajajo enkrat letno, vsebujejo štiri vprašanja, na katera odgovarjajo vsako leto, s čimer lahko vidijo, ali se je pri določenem članu kaj spremenilo, ali se recimo zaradi obiskovanja aktivnosti počutijo bolj zdrave in aktivne, ali se je njihovo počutje izboljšalo in, recimo, če se je njihova socialna mreža okrepila. Poleg teh vprašanj pa so strokovne delavke v dnevni centrih dodale še svoja vprašanja, s katerimi želijo preveriti zadovoljstvo članov s programom, aktivnostmi in na splošno z delom v centru. V centru lahko najdemo tudi knjigo pohval in pritožb, za katero je vodja povedala, da je bolj kot ne prazna, saj člani vse, kar jih moti, vse želje in pohvale povedo strokovnim delavcem osebno sproti, ko kaj opazijo oziroma želijo povedati. Vodja je povedala tudi, kateri način evalviranja se ji zdi najboljši, in sicer: »*Najboljši način evalviranja pa je dnevni obisk, kar delamo sproti in vsak mesec lahko pogledamo, če kje drastično pade udeležba, potem je to znak, da nekaj ni v redu, da je potrebno nekaj popraviti oziroma spremeniti (D31, D32).*« Ravno zaradi sprotnega reševanja težav so sestanki s člani, ki jih organizirajo dvakrat letno, bolj kot ne zelo slabo obiskani. Zdi se nama dobro, da evalvacijo izvajajo formalno, s pomočjo anket, knjige pohval in pritožb, vodenja prisotnosti in tudi v bolj neformalni obliki, ko se s člani pogovarjajo o tem, kako so zadovoljni s programom, aktivnostmi in samim delom v centru. Dobro je, da morebitne težave rešujejo sproti, saj to pomeni, da lahko članom ponudijo zelo kvalitetne aktivnosti, ki se zdijo dobre tudi samim članom.

4.2.11 Sodelovanje z drugimi organizacijami

V dnevni centrih aktivnosti se trudijo, da čim bolj sodelujejo z lokalno skupnostjo, kar pomeni, da sodelujejo z lokalnimi društvi in organizacijami, šolami, vrtci, domovi za starejše, na raznih prireditvah in festivalih v Ljubljani pa tudi z drugimi nevladnimi organizacijami. Vodja pravi: »*[V]eliko je povezovanja in mreženja med nami in moram reči,*

da si kar pomagamo (D48).» Zadnje čase prihaja do vse večjega sodelovanja tudi z zdravstveno stroko in centri za socialno delo, kar je zelo dobro, vodja pa je povedala: *»Veseli pa me tudi, da zadnje čase k nam prihajajo starejši, ki so jih k nam napotili CSD-ji, zdravniki, in to se mi zdi velik korak naprej, da so tudi zdravniki videli naš program kot preventivo, da se zaradi našega programa zmanjšujejo čakalne dobe tako pri zdravnikih kot tudi za institucionalno varstvo, ker so ljudje aktivni in zato lahko dlje časa ostanejo doma (D49, D50).*» S pomočjo sodelovanja z lokalno skupnostjo in različnimi organizacijami so okrepili medgeneracijsko druženje, zato skupaj prirejajo razne nastope, delavnice, srečanja, kjer so vključene vse generacije. Dogodke so organizirali tudi z vrtci, s šolami, z mladinskimi centri, zavodom za oskrbo in mnogimi drugimi. Ugotovili sva, da je sodelovanja bistveno več kot pri društvi upokojencev, kjer takega sodelovanja skoraj ni ali pa ga je zelo malo.

4.2.12 Informiranje

S pomočjo sodelovanja z drugimi organizacijami, lokalno skupnostjo in drugimi pa lahko skrbijo tudi za to, da se širi glas o njihovi dejavnosti, o programih in aktivnostih, ki jih ponujajo starim ljudem, s tem pa poskrbijo, da čim več ljudi izve za njih. Seveda na takšnih dogodkih delijo tudi letake. Vodja pa je povedala, da je še vedno najboljša reklama ta, ki gre od ust do ust, se pravi sosed pove sosedu, prijatelj prijatelju in znanec znancu: *»V evalvacijskem vprašalniku je tudi vprašanje, kjer od članov želimo dobiti odgovor, kje so izvedeli za nas, in v 80 % je odgovor od prijatelja oziroma znanca, sorodnika, kar je tudi samo po sebi dovolj zgovorno (D43).*» Na podlagi tega odgovora lahko ugotovimo, kako pomembno je imeti čim večje število članov, saj je zelo velika verjetnost, da bo s pomočjo že vključenih članov prišel še kakšen novi član, po možnosti pa se bo glas razširil tudi do tistih, ki so sami in osamljeni in za katere bi bilo zelo dobro, da se vključijo v takšne programe.

4.2.13 Problematika starih in osamljenih ljudi

Še vedno je zelo veliko starih ljudi, ki so sami in osamljeni in niso vključeni v nobeno društvo ali recimo dnevne centre aktivnosti za starejše. To je problem, ki bi ga bilo v prihodnosti treba rešiti. Tega se zaveda tudi vodja dnevnega centra, ki je povedala: *»To je še vedno ena velika črna luknja, ne samo v Ljubljani, ampak vsepovsod, ker je še vedno ogromno starih ljudi, ki so sami za štirimi stenami, in vsi strokovnjaki se ukvarjamo s tem, kako k temu problemu pristopiti (D44).*» Seveda naju je zanimalo, kako oni rešujejo to

problematiko in če sploh izvejo za stare ljudi, ki so sami in osamljeni. Dobili sva nekako pričakovan odgovor, da seveda izvedo za takšne stare ljudi. Vodja nama je povedala, da se s tem spoprijemajo takole: *»Kadar meni nekdo od mlajših članov pove, da pozna koga, ki bi ga lahko pripeljal zraven, takrat jaz naredim maksimalno, da ga vzpodbudim, da gre do te osebe, da jo povabi, da jo pripelje, morda celo, da jo spremlja, vsaj na začetku, ker je prvi korak najtežji. To je nekaj, kar lahko naredim jaz (D45).«* Meniva, da bi bilo treba posvetiti več časa tudi reševanju te problematike, da bi strokovnjaki skupaj našli rešitev, na kakšen način priti oziroma pristopiti do samih in osamljenih starih ljudi. Res pa je, da nekateri ljudje želijo biti sami, kar pa še ne pomeni, da so osamljeni; to razliko je treba poznati, saj ne pomeni, da je vsak človek, ki je sam, tudi osamljen. Pristop do osamljenih ljudi pa je pomemben, saj bi jih vključili v programe in aktivnosti, s čimer bi se krepila njihova socialna mreža, hkrati pa bi rešili problem osamljenosti, kar bi se odražalo tudi v kakovosti staranja in življenja na sploh.

4.2.14 Prostovoljstvo

Prostovoljstvo je v dnevnem centru aktivnosti za starejše zelo razširjeno, v letu 2017 so namreč imeli več kot 260 prostovoljcev, ki v veliki večini tudi vodijo aktivnosti, ki so v centru na voljo. Izvedeli sva, da je 60 % prostovoljcev upokojencev, ostali pa so študentje in brezposelne osebe. Veliko prostovoljcev je tudi članov dnevnega centra aktivnosti. Glede prostovoljstva se dnevni center aktivnosti ne more primerjati z društvi, kjer je prostovoljcev veliko manj, seveda pa je to tudi posledica razširjenosti in velikosti dnevnih centrov.

4.2.15 Občinski načrti

Pomembno se nama je zdelo spoznati, koliko je dnevni center vključen v načrtovanje Mestne občine Ljubljana in na kakšen način so vključeni. Vodja nama je povedala: *»Naš predsednik, predsednik Mestne zveze upokojencev Slovenije gospod Marjan Sedmak, je zelo aktiven in močen člen v občini, saj je tudi mestni svetnik in on nas tudi zastopa (D68).«* To se nama je sicer zdelo dobro, da so za razliko od večine društev vsaj nekako povezani z občino, vendar pa se nama še vedno zdi pomembno, da bi občina slišala glas samih članov, saj so oni soustvarjalci programov in bi tako lahko povedali, kakšne želje in potrebe imajo. Na občini naj bi po besedah vodje obstajal svet za starejše, s pomočjo katerega se stare ljudi vključuje v načrtovanje programov, ki jih ima občina na področju staranja prebivalstva. Povedala je takole: *»Vem, da obstaja na občini svet za starejše, v katerem so vključeni predvsem starejši,*

tudi predsednica je ena starejša gospa in mislim, da na ta način občina zagotavlja, da se sliši tudi njihov glas (D69).» Tudi vodja dnevnega centra aktivnosti pa sodeluje z oddelkom za zdravje in socialno varnost na občini, kjer lahko osebno pove, kakšne so potrebe in želje starih ljudi, kar naj bi potem upoštevali tudi pri strategijah, ki jih pišejo za vnaprej.

4.3 Rezultati intervjuja z medgeneracijskim društvom

Tromostovje

4.3.1 Program društva

»Medgeneracijsko društvo za samopomoč Tromostovje izvaja nacionalni socialnovarstveni program Skupine starih ljudi za samopomoč. (T0)« Skupine za samopomoč se v društvu Tromostovje srečujejo redno, in sicer ta srečanja potekajo tedensko po uro in pol. Glede na to, da gre za skupine za samopomoč, ni čudno, da je njihova glavna dejavnost pogovor, v tem pa se tudi razlikujejo od društev upokojencev in dnevnih centrov aktivnosti. Seveda to ne pomeni, da se v društvih upokojencev in dnevnih centrih aktivnosti ne pogovarjajo, pač pa to pomeni, da je pogovor edina dejavnost društva Tromostovje. Tukaj je sicer opazna podobnost z dnevnimi centri aktivnosti, ki imajo prav tako v svojem programu skupine za samopomoč oziroma pogovorne skupine, kjer skupaj določijo vsebino srečanj oziroma teme za pogovor.

4.3.2 Uspešnost programa

Uspešnost programa tudi v tem društvu merijo s tem, koliko članov imajo vključenih oziroma koliko skupin za samopomoč deluje v okviru tega društva. Izvedeli sva, da je aktivnih 13 takih skupin na področju Ljubljane, zato se uspeh kaže v samih skupinah. Seveda se uspeh lahko kaže v številu ustanovljenih skupin, hkrati pa je odvisen tudi od tega, kako skupine doživljajo člani, kaj jim skupine prinesejo, ali se v skupini dobro počutijo. V društvu Tromostovje pravijo, da je uspeh *»po našem subjektivnem mnenju – najbolj odvisen od osebnega stika oziroma na kakšen način uspemo nagovoriti naše potencialne člane, torej kako jim uspemo predstaviti dejavnost skupin, ali znamo pritegniti njihovo pozornost, da pridejo vsaj na eno srečanje in se sami prepričajo o tem, kako izgleda eno tako srečanje skupine, ali presodijo, da smo vredni zaupanja, da se počutijo varno (T12).«* Pri dnevnem centru aktivnosti gledajo na uspešen program kot na tisti program, kamor se vključuje največ

članov, pri društvu Tromostovje pa uspeh ni samo to, da se vključi čim več članov, temveč da člani tudi ostanejo in se skupaj z drugimi povežejo v zaupanja vredno in varno skupino.

4.3.3 Vodenje in namen skupine

Čeprav tudi v dnevnem centru aktivnosti ponujajo programe, kjer je bistvo pogovor, kot recimo pri pogovornih skupinah, pa so skupine za samopomoč, ki delujejo preko društva Tromostovje, na povsem drugi ravni, saj so usmerjeni samo v to. Njihove skupine štejejo samo do osem članov, ki jih vodita dva usposobljena voditelja. Zelo pomembno se nama zdi, da takšne skupine vodijo voditelji, ki so za to delo usposobljeni, sploh ko se dotikajo tematik, ki so lahko za koga stresne in naporene oziroma pri kom povzročijo stisko. V takih situacijah je pomembno pravilno reagirati in pravilno voditi pogovor, saj se ne sme zgoditi, da ljudi postavljamo v situacije, ki bi na njih lahko pustile kakšne negativne posledice. Da skupine za samopomoč dobro delujejo, je potrebna tudi povezanost same skupine, saj brez tega ne morejo voditi pogovorov s kakšno bolj osebno tematiko. Da je tako, lahko sklepamo tudi iz naslednjega odgovora: *»Namen skupine je, da preraste v zaupno, prijateljsko skupino, ki bo predstavlja podaljšek ali nadomestno družino starim ljudem (T3).«* Zdi se nama, da je ta namen skupine zelo pomemben. Meniva, da ko je skupina tako močno povezana, da se v njej stkejo prijateljski odnosi oziroma odnosi, ki na nek način spominjajo na nadomestno družino, lahko rešimo ogromno težav, ki jih imajo člani, kar pomeni, da je skupina zanje zelo pomembna tako s čustvenega kot psihičnega vidika.

4.3.4 Financiranje

Za razliko od društev upokojencev in dnevnih centrov aktivnosti v društvu Tromostovje od svojih članov ne dobivajo nobenih članarin, kar pomeni, da je udeležba na skupinah brezplačna. Osnovna sredstva za delovanje pridobijo od Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, sicer pa za svojo dejavnost, se pravi srečanja skupin za samopomoč, ne potrebujejo sredstev, saj skupine vodijo usposobljeni voditelji, ki delajo prostovoljno. Tudi za prostore, kjer se srečujejo, ne porabljajo denarja, vendar pa bi sredstva prišla še kako prav, ko želijo svoje prostovoljce usmeriti na razna usposabljanja. Letošnje leto je glede financiranja še slabše, saj niso bili uspešni na javnem razpisu občine za področje sociale in zdravstva.

4.3.5 Vključevanje v načrtovanje

Glede na to, da je osnovna dejavnost društva Tromostovje pogovor oziroma skupine za samopomoč, člani društva na program oziroma aktivnosti nimajo vpliva. To je drugače kot pri dnevnem centru aktivnosti in društvu upokojencev, kjer člani lahko vplivajo na načrtovanje programov in aktivnosti. So pa člani oziroma sami krajani pomembno vključeni v načrtovanje oziroma odločitve, kje naj se te skupine za samopomoč ustanovijo. Vplivajo tudi na same teme pogovorov v skupinah za samopomoč, kar razberemo iz izjave: *»Člani skupine lahko izrazijo oziroma so spodbujani k temu, da povedo, o katerih temah se želijo pogovarjati, kaj jih zanima, katere so še dejavnosti, ki bi jih člani skupine lahko skupaj počeli poleg rednih srečanj ipd. (T9)«* Čeprav je to društvo drugačno, saj ne ponuja ogromno aktivnosti za starejše, se nama zdi dobro, da so člani vseeno vključeni v sam potek srečanj, da upoštevajo njihove želje, o čem se želijo pogovarjati, in da so v društvu odprti za razne predloge in mnenja. Vsemu se trudijo ugoditi, če le lahko. Verjameva, da če bi imeli na voljo več sredstev, bi svojo ponudbo razširili tudi na razne dogodke, ki bi služili kot srečanja skupin za samopomoč, a znova se vse začne vrteti okoli finančnih sredstev, ki jih je, kot sva že nemalokrat ugotovili, premalo.

4.3.6 Merjenje zadovoljstva

Program je bil evalviran na nacionalni ravni, vendar pa v društvu Tromostovje ne izvajajo anket o zadovoljstvu, kot to počnejo v dnevnem centru aktivnosti; prav tako tega ni v društvu upokojencev. V društvu Tromostovje izvajajo evalvacije, ki so del intervizijskih srečanj, v samih skupinah pa voditelji skupin s pomočjo pogovora želijo izvedeti mnenje članov o srečanjih, pogovorih in vsebini. Kljub temu da vseeno na nek način izvejo mnenje članov, pa meniva, da bi bilo dobro izvesti kakšno anketo o zadovoljstvu, ki bi jo lahko ponovili vsake toliko časa oziroma vsaj enkrat letno, rezultati pa bi lahko služili kot primerjava med posameznimi leti. Če se v skupini pojavijo kakšne težave, se to hitro pokaže z osipom obiska na srečanjih; iz tega lahko sklepamo, da je glavni pokazatelj težav v posamezni skupini neudeleževanje članov na naslednjih srečanjih.

4.3.7 Prostorska urejenost

Kot sva že omenili, se skupine za samopomoč srečujejo v prostorih, ki so jih dobili v rabo brezplačno. Sicer se skupine za samopomoč srečujejo na različnih lokacijah po Ljubljani, na

primer za Bežigradom, v Šiški, na Viču, v Savskem naselju. Zelo pomembno se nama zdi, da si v društvu prizadevajo, da so te lokacije čim bližje članom posamezne skupine. Prostori, ki so jih dobili za namen srečanj v brezplačno rabo, so razne knjižnice, prostori krajevnih skupnosti, domovi starejših občanov in drugi. Pri društvih upokojencev sva opazili, da jih ima kar nekaj težave s prostorom, nekatera društva sploh nimajo svojih prostorov. Dnevni centri aktivnosti sicer svoje prostore imajo, vendar pa so nekateri prostori bolj neprimerni kot primerni za stare ljudi, saj imajo stopnice in nimajo dvigala. Vseeno pa se nama zdi zelo dobro, da so v društvu Tromostovje za delovanje svojih skupin za samopomoč pridobili brezplačne prostore.

4.3.8 Informiranje

Prav tako, kot je informiranje od ust do ust pomembno v dnevnem centru aktivnosti za starejše in društvih upokojencev, je tudi v društvu Tromostovje. Na ta način prijatelj pove prijatelju, znanec znancu in s tem se informacije o samem programu oziroma aktivnosti najhitreje razširijo. Hkrati za informiranje širše populacije o svojem delu uporabljajo letake, ki jih nato puščajo na različnih mestih, recimo v knjižnici in zdravstvenem domu. Uporabo letakov sva opazili tudi v dnevnem centru aktivnosti, pri društvih upokojencev pa takega načina informiranja ni moč opaziti. Tako kot dnevni centri aktivnosti se tudi društvo Tromostovje udeležuje raznih prireditev, kjer poskušajo čim bolj promovirati njihov program. Povedali so še, da *»uporabljamo tudi socialna omrežja (npr. Facebook), vendar bolj za namen obveščanja širše javnosti, saj predvidevamo, da na ta način našo ciljno skupino (65+) težko dosežemo (T22).«* Meniva, da svoje ciljne skupine na ta način res ne dosežejo, vendar pa morda informacije vidi kakšen mlajši družinski član, ki jih nato preda starejšim družinskim članom, za katere bi bile te skupine primerne. Se nama pa poraja tudi misel o tem, da bo treba s staranjem prebivalstva vse bolj upoštevati tudi načine informiranja preko družbenih omrežij.

4.3.9 Problematika starih in osamljenih ljudi

V društvu Tromostovje se zavedajo, da bo staranje prebivalstva in s tem porast števila starih ljudi prineslo nujno razmišljanje o tem, kako povečati število aktivnosti za stare ljudi, kako vključiti stare ljudi v te aktivnosti in programe, predvsem pa o tem, kako medse povabiti tiste stare ljudi, ki so sami in osamljeni, pa bi jih takšni programi oziroma aktivnosti zanimali in bi se vanje z veseljem vključili. To je opaziti tudi v društvih upokojencev in dnevnih

centrih aktivnosti. V društvu Tromostovje za same in osamljene stare ljudi izvedo preko poznanstev, hkrati pa nagovarjajo svoje člane, da če poznajo koga, ki je sam in osamljen, naj ga povabijo v njihovo društvo. Na domove ljudi v društvu ne hodijo, kar je enako kot pri dnevnem centru aktivnosti in ostalih društvih upokojencev.

4.3.10 Sodelovanje z drugimi organizacijami

Društvo Tromostovje sodeluje predvsem z njihovo krovno organizacijo, se pravi z Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije, sodelujejo pa tudi z društvom Spominčica in Gerontološkim društvom. Drugih sodelovanj v društvu zaenkrat ni moč opaziti, vendar je njihova želja, da bi sodelovali še s kakšno drugo organizacijo in društvi, glede povezovanja pa so povedali: *»Povezovanje je vsekakor pomemben izziv za prihodnost (T28).«*

4.3.11 Prostovoljstvo

V društvu Tromostovje ni zaposlen nihče, kar je enako kot pri društvi upokojencev. Program izvajajo izključno prostovoljci. Prostovoljci so tudi usposobljeni voditelji skupin, ki jih je v društvu 19. Prostovoljstvo v društvu Tromostovje je moč primerjati z društvi upokojencev, medtem ko je prostovoljstvo v dnevnih centrih aktivnosti veliko bolj razširjeno, kar lahko razberemo že iz podatka, da imajo prostovoljcev preko 260. Meniva, da je prostovoljstvo v takšnih organizacijah, ki delujejo na področju ljudi, zelo pomembno; na ta način se večja socialna mreža tako samih članov kot tudi prostovoljcev. Prostovoljci pa si tako pridobijo izkušnje na področju dela z ljudmi, za katere verjameva, da jih lahko dobro vnovčijo pri svoji zaposlitvi, saj vsaka izkušnja nekaj šteje.

4.3.12 Občinski načrt

V občinski načrt društvo Tromostovje ni vključeno, povedali pa so: *»Sodelujemo tako, da se prijavljamo na razpis Mestne občine Ljubljana za področje sociale in varstva. Več let zapored smo bili uspešni, letos pa ne (T40).«* Tudi društvo upokojencev ni vključeno v občinske načrte, medtem ko je boljše sodelovanje z občino opaziti pri dnevnih centrih aktivnosti. So pa v društvu Tromostovje dali zelo dober predlog, in sicer pravijo: *»Bila bi potrebna vzpostavitev neke vrste koordinacij na ravni lokalnih skupnosti, v katerih bi se združevali in povezovali strokovnjaki iz različnih strok (zdravstvo, lokalna oblast, predstavniki upokojencev, socialna služba ...) ter ki bi ugotavljali, načrtovali in udeleževali*

potrebne spremembe na področju celostne skrbi za stare ljudi (T42).« To se nama zdi zelo dober predlog, saj bi nato lahko svoje ugotovitve in načrte, ki bi jih oblikovali na ravni lokalnih skupnosti, prenesli občini in bili tako bolj vključeni v občinske načrte.

4.3.13 Prihodnje generacije, širjenje programa in nadaljnje načrtovanje

V društvu Tromostovje se zavedajo porasta števila starega prebivalstva, hkrati pa menijo, da se bodo potrebe starajoče populacije z leti spremenile, čemur se bo treba prilagoditi. Že zdaj razmišljajo o širjenju programa, ki pa je seveda odvisno tudi od interesa potencialnih članov skupine. Tudi v prihodnosti bo potreba po takih skupinah vse večja, kar pomeni, da bo treba ustanoviti še več takih skupin, enako pa velja tudi za dnevne centre aktivnosti. V prihodnosti si v društvu Tromostovje želijo tudi povezovanja z drugimi organizacijami, kar sami doživljajo kot velik izziv. Glede načrtovanja za prihodnost pravijo, da bo *»potrebno razmišljati o kompleksnih, inovativnih rešitvah izven do sedaj poznanih okvirjev – tako glede nastanitve, oskrbe, bivanja starih ljudi kot tudi glede skrbi za kvaliteten vsakdan, pri čemer pa imamo v mislih predvsem medsebojne odnose in medgeneracijsko povezanost (T37).*« Program dnevnega centra aktivnosti vidijo kot program, ki je usmerjen v to, da se starim ljudem čim bolj popestri in napolni urnik, medtem ko svoj program vidijo kot *»ustvarjanje kvalitetnih, poglobljenih odnosov, ki delujejo kot varovalni dejavnik za zdravje in kakovostno staranje (T38).*« Seveda pa bo za načrtovanje prihodnosti na tem področju potrebnih več finančnih sredstev, več prostorov, več specializiranega kadra, ki bo deloval na tem področju. S tem se seveda strinja, podobno pa menijo tudi v dnevnem centru aktivnosti in v društvih upokojencev.

4.4 Pogled uporabnikov

Poleg pogledov vseh društev, ki delujejo na področju starih ljudi, naju je zanimal tudi pogled starih ljudi, saj sva želeli dobiti celostno sliko vseh aktivnosti, kaj stari ljudje menijo o tem, kaj menijo o financiranju storitev, ali se jim zdi članarina predraga in podobno. Želeli sva izvesti dve fokusni skupini, in sicer eno s člani društva upokojencev in eno z uporabniki dnevnega centra aktivnosti. Med intervjuji s predsednicami in predsednikom društev upokojencev sva ugotovili, da to ne bo mogoče, saj imajo stike s člani samo ob družabnih srečanjih, športnih srečanjih in izletih. Tako sva izvedli samo eno fokusno skupino, in sicer s šestimi uporabniki dnevnega centra aktivnosti. Najprej sva se predstavili in povedali, kaj

naju zanima in za kaj potrebujeva njihovo pomoč. Povedati morava, da sva bili pozitivno presenečeni nad njihovim odzivom, saj so bili izjemno prijazni in so povedali, da bodo z veseljem pomagali. Tudi vzdušje med pogovorom in na začetku pogovora je bilo zelo dobro, saj se udeleženci pogovora zelo dobro razumejo, skupaj hodijo na razne aktivnosti, ki jih ponuja dnevni center aktivnosti.

Med dogovarjanjem so večkrat povedali, da se jim vedno nekam mudi in da moramo tudi mi pohiteti, kar je bila dobra iztočnica za to, da jih povprašava, kaj jim pomeni prosti čas. Ena izmed udeleženk je povedala, da jim pomeni malo, saj ga tudi kot upokojenci nimajo veliko, spet druga je povedala, da imajo 24 ur prostega časa, vendar da je odvisno od tega, kako si ta čas porazdelijo. Konkretno pa je ena izmed udeleženk povedala: *»Prosti čas je tisti čas, ki ga porabimo za tiste aktivnosti, ki si jih želimo, ki jih delamo samo zase, za svoj prosti čas, recimo sprehodi v naravi, obiski prijateljev, pitje kave in tako naprej.«* To, da sva povprašali o prostem času, se nama je zdelo pomembno, saj vsakdo drugače definira svoj prosti čas, in pri tem vprašanju sva izvedeli, da ga res vsak drugače pojmuje. Zavedati se moramo, da so definicije prostega časa nekaj, spet drugo pa je pogled ljudi na to, kaj je za njih prosti čas.

Ker sva izvajali fokusno skupino v dnevnem centru aktivnosti, sva udeležence povprašali tudi po aktivnostih, ki so na voljo v centru, in katerih aktivnosti se najraje udeležujejo. Ena izmed udeleženk je povedala naslednje: *»Vse aktivnosti, ki jih tukaj ponujajo, so dobre za naš revmatizem, osteoartrozo in tako naprej, saj je vseskozi potrebno biti v pogonu, saj drugače obstanemo in je konec. Potrebno je migati. Sama na primer vodim jogo, pilates in aerobiko, imamo pa še telovadbo, trebušni ples.«* Spet druge so začele naštevati, katere vse aktivnosti so poleg teh še na voljo: *»Imamo tudi druge aktivnosti, recimo ples, petje, imamo učenje jezikov, psihologijo, zgodovino, slikarstvo, dramski krožek, vsako jutro ping pong, res ogromno aktivnosti.«* Ena pa je dodala, da se za vsakega kaj najde. Pri eni izmed udeleženk sva opazili, da je govorila o svoji dvojni vlogi v društvu, in sicer se udeležuje različnih aktivnosti, hkrati pa tudi sama dela kot prostovoljka in vodi jogo in pilates. To se nama je zdelo pomembno, saj nama je vodja dnevnega centra povedala, da svoje člane spodbujajo tudi k temu, da sami postanejo prostovoljci v dnevnem centru aktivnosti. Ker so nama našteali veliko aktivnosti, ki so na voljo, se nama je naslednje vprašanje porajalo kar samo od sebe, in sicer sva vprašali, ali imajo na voljo dovolj aktivnosti. Vsi so odgovorili ali pokimali, da jih imajo dovolj.

Ker sva v ostalih intervjujih spraševali po finančnem vidiku, se tudi tukaj temu nisva izognili, ampak sva intervjuvance povprašali, če je članarina zanje velik strošek. Ena izmed udeleženk je odgovorila, da ji ne pomeni velikega stroška, in tudi druga je tako povedala, je pa še dodala naslednje: *»[V]endar ni pošteno, saj imajo Mariborčani vse to zastoj.«* Ravno zaradi te iztočnice sva jih povprašali, če menijo, da bi morale biti te aktivnosti brezplačne. Odgovorili so, da ja, saj menijo, da ima občina dovolj denarja in da bi te aktivnosti lahko bile drugačne. Spet nekdo drug je rekel, da članarina ni velik strošek, da pa meni, da bi morali biti ti programi poenoteni in da bi za vse moralo veljati isto glede plačevanja. Ko smo zaključili s področjem financ, naju je zanimalo, kar naju je zanimalo tudi pri ostalih intervjujih, in sicer koliko imajo možnosti sodelovati pri načrtovanju programa. Ena izmed udeleženk je povedala, da imajo zelo pomembno vlogo pri načrtovanju in s tem so se vsi strinjali, ali tako, da so pokimali, ali pa tako, da so povedali, da se strinjajo s tem, kar je povedala njihova kolegica. Povedali so tudi, da se lahko z vodjo dnevnega centra glede vsega zelo dobro pogovorijo, saj se z njo dobro razumejo. Spet nekdo drug pa je povedal: *»Če nam je kaj všeč, pohvalimo, če nam ni, pograjamo in skupaj poiščemo rešitev, če si želimo še kakšne aktivnosti, naša vodja naredi vse, da nam ustreže. Res smo pomemben del načrtovanja aktivnosti in nas poslušajo in, še pomembneje, slišijo. Tako da se tudi naši predlogi in mnenja vedno upoštevajo.«* Že s temi odgovori sva ugotovili, da imajo člani veliko vlogo pri načrtovanju in da imajo tudi možnost sodelovanja pri načrtovanju aktivnosti, ki so jim namenjene.

Zanimalo naju je, kako so intervjuvanci za dnevni center sploh izvedeli, in odgovorili so, da so izvedeli preko sosedov, iz časopisa, od znancev in prijateljev. Nihče ni omenil, da je zanj izvedel na spletu, čeprav sva opazili, da jih je večina uporabljala telefone tudi za brskanje po spletu. Ker sva v enem izmed intervjujev izvedeli, da se stari ljudje raje vključujejo v dnevne centre, naju je zanimalo tudi njihovo mnenje glede tega. Zato sva jih povprašali, če so vključeni tudi v društvo upokojencev. V večini so bili o tem enotni in so povedali, da niso člani društva upokojencev, ena udeleženka pa je povedala: *»Bila sem vključena, vendar sem sedaj društvo zapustila. Izlete imajo zelo drage, tudi aktivnosti ni toliko, kot jih je na primer tukaj v dnevnem centru. Sicer izleti tudi tukaj niso poceni, no, seveda je odvisno od posameznikove pokojnine, koliko si lahko privoščijo.«* Ta stavek je potrdil besede predsednice društva, vendar vseeno tega ne moreva posplošiti na ostale stare ljudi. Zanimalo naju je tudi, ali se vključujejo še v kakšen dnevni center in kaj menijo glede dostopnosti dnevnega centra.

Povedali so, da je možnost, da gredo tudi v drug center, ampak da jim je ta bližji in zato zahajajo sem. Poleg tega jim je všeč tudi dostopnost centra, saj so v bližini parkirišče, trgovina in tudi avtobusna postaja. Tudi nama se je zdelo, da ima ta center dobro lokacijo, poleg tega se nama je zdelo dobro, da nimajo stopnic, saj imajo vhod direktno na ulico. Je pa vodja dnevnega centra povedala, da nimajo vsi centri tako dobro urejenega dostopa, da imajo nekateri stopnice in tako omejen dostop. Tudi sami sva to opazili, saj sva intervju s strokovno delavko opravljali v drugem dnevnem centru in tam je dostop otežen, edini dostop so stopnice; meniva, da bi to morali v prihodnosti spremeniti. So pa udeleženci fokusne skupine povedali, da prihajajo z avtom, peš, s kolesom in avtobusom. Ravno zaradi tega sva jih povprašali, če živijo v okolici, in večina jih je odgovorila z da.

4.5 Občina

Na začetku raziskave sva nameravali vanjo vključiti tudi pogled občine. Vsekakor se nama je to zdelo smiselno, saj Mestna občina Ljubljana spada v mrežo občin, ki so starosti prijazne. Kot sva že povedali, so se odzvali tako, da so nama poslali odgovor, v katerem so naju pozvali, naj želene odgovore s podatki najdeva na občinski spletni strani. Zaradi tega bova v tej točki pregledali sekundarno gradivo.

Začeli bova z nazivom starosti prijazna Ljubljana. Mestna občina je ta naziv pridobila leta 2011 in se tako vključila v globalno mrežo starosti prijaznih mest Svetovne zdravstvene organizacije. Na podlagi vključitve so morali narediti tudi akcijski načrt, in sicer za naslednja področja: javne površine in stavbe, prevoz, stanovanjski objekti, družabno življenje, spoštovanje in vključevanje v družbo, družbeno angažiranje in zaposlitev, komuniciranje in informiranje, skupnostni programi in zdravstvene službe. Prvi akcijski načrt so naredili za obdobje od 2013 do 2015, drugi pa je bil napisan za obdobje od 2015 do 2020 (Mestna občina Ljubljana, 2018). Ker naju je zanimalo, ali se je v zgoraj navedenih točkah kaj izboljšalo, sva najprej pregledali akcijski načrt in poročilo akcijskega načrta. V načrtu so zapisali po en cilj za vsako kategorijo in potem na podlagi cilja napisali ukrepe. Prvo področje je bilo javne površine in stavbe, kjer so si za cilj zadali, da bodo tako zunanje površine kot tudi stavbe v lasti MOL urejene in vzdrževane. Njihov naslednji korak je bil, da napišejo ukrepe in nosilce ukrepov. To pomeni, da so izvajalci projekta. K temu cilju spadajo naslednji ukrepi: da ohranjajo čistost parkov in zelenih površin, da vzdržujejo stavbe v lasti MOL in tudi zunanje površine, zagotavljanje večjega števila klopi, skrb za pločnike

(čiščenje pločnikov, dostopnost pločnikov, vzdrževanje pločnikov), vzdrževanje sanitarij in tudi izgradnja novih, dovolj parkirnih mest, vzdrževanje obstoječih zunanjih športnih površin, izgradnja in ureditev, dokončanje trim stez ter ureditev kolesarskih in pohodnih poti od Tacna do Sneberij.

Iz prvega cilja je razvidno, kako so s projektom začeli, drugi pa se nanaša na področje dostopnosti stavb in prostorov MOL, ki so v javni rabi. Naslednja točka načrta je bil prevoz, in sicer so si zadali, da bi bil javni prevoz dostopen. Pri stanovanjski problematiki so govorili o dostopnosti stanovanjskih stavb in stanovanj. Glede družabnega življenja so menili, da morajo še naprej spodbujati razvoj in zagotavljati izvajanje programov s področij športa, kulture, izobraževanja in vzgoje, zdravja in socialnega varstva ter aktivnega zaposlovanja, saj bi s tem starejšim omogočili vključevanje v življenje lokalne skupnosti.

Pri cilju, ki govori o spoštovanju in vključevanju, so si zadali, da bi imeli tudi starejši možnost sodelovanja pri temah, ki jih zadevajo, in da imajo možnost izbire za vključitev v različne programe in aktivnosti. Naslednji cilj so si zadali v smeri spodbujanja vključevanja starejših tako v prostovoljske kot tudi druge aktivnosti. V zadnjih dveh točkah pa so opredelili naslednje cilje: skrb za informiranje s področja skrbi za starejše in okrepitev socialne vključenosti starih ljudi v lokalno skupnost, podpiranje skupnosti z namenom zagotovitve čim daljšega in kakovostnega življenja starih ljudi v domačem okolju, pomoč socialno šibkejšim starim ljudem v občini, da bi bile zdravstvene službe tako kakovostne kot tudi dostopne, da bi začeli izvajati preventivne programe in programe, ki so namenjeni varovanju zdravja (Mestna občina Ljubljana, 2018).

Ko sva iskali poročilo o izvajanju akcijskega načrta Starosti prijazna Ljubljana, sva našli samo poročilo o uresničevanju akcijskega načrta Ljubljana – občina po meri invalidov. Na podlagi tega predvidevava, da poročila za akcijski načrt Starosti prijazna Ljubljana niso napisali. Sva pa pregledali poročilo drugega akcijskega načrta, saj naju je zanimalo, če se je dotikalo starih ljudi. Ugotovili sva, da imajo občani in občanke z ovirami in tudi stari ljudje možnost, da vse informacije pridobijo v informacijski pisarni, ki deluje na Mačkovi ulici 1, saj je tam zagotovljen boljši dostop, kar pomeni, da je prilagojen starim ljudem in tistim z ovirami. Glede prilagoditve prostora meniva, da je zelo pomembno, da se naredijo klančine, saj je tako lažje tudi tistim starim ljudem, ki za pomoč pri hoji uporabljajo pripomočke, kot sta hojica, palica. Poleg tega so dostopnost zagotovili v treh zdravstvenih domovih, kjer so

zagotovili dvigala in s tem omogočili lažji dostop. Tudi pri stavbah, kjer se dogajajo kulturne prireditve, so omogočili lažji dostop s klančinami, dvigali. Če nadaljujeva s prevozom, sva ugotovili, da so za mestni promet zagotovili več novih vozil, ki so prilagojena tudi osebam z ovirami in posledično tudi starim ljudem (Mestna občina Ljubljana, 2018).

Kot sva ugotovili, za akcijski načrt Starosti prijazna Ljubljana ni poročila, ki bi bilo po najinem mnenju zelo pomembno, saj naju zanima, kako so se lotili ukrepov in kako daleč so prišli z uresničitvijo teh ukrepov. Ravno zaradi tega sva se odločili, da bova pregledali tudi akcijski načrt, ki poteka sedaj in do leta 2020, saj naju zanima, če so se ukrepi kaj spremenili. Na podlagi tega bi namreč lahko sklepali, da se je nekaj s prejšnjim akcijskim načrtom že uresničilo. Ko sva ga pregledali, sva ugotovili, da prvi cilj na področju javnih površin in stavb ostaja enak, le ukrepi za doseg tega cilja so se spremenili, saj so se zmanjšali. Dodali so še, da bodo postavili sedem novih parkov z napravami za ulično telovadbo in da bodo postavili tudi novi trim stezi. Ostali ukrepi pa so enaki kot v prejšnjem akcijskem načrtu, saj govorijo o rednem vzdrževanju. Tudi glede dostopnosti javnega prevoza se ukrepi niso veliko spremenili v primerjavi s prejšnjim akcijskim načrtom, so pa dodali, da bodo uredili »cenovno ugodnejše vozovnice za upokoјence in starejše od 65 let« (Mestna občina Ljubljana, 2018). Kar sva opazili na področju javnega prevoza in se nama zdi zelo pomembno, da se uredi, je to, da imajo stari ljudje predavanja o večji varnosti v cestnem prometu, saj se cestni režim z vpeljavo rondojev spreminja in marsikdo ne ve, kako v takem primeru ravnati. Tega ukrepa tudi nisva našli v prejšnjem akcijskem načrtu.

Pri dostopnosti stanovanjskih stavb in stanovanj želijo urediti javne razpise za dodeljevanje oskrbovanih stanovanj. Poleg tega želijo prenoviti in zgraditi stanovanja za oddajo, ki bi bila primerna tudi za bivanje starih ljudi. Edini pomislek, ki sva ga imeli glede tega ukrepa, je ta, da veliko starih ljudi ne želi zapustiti lastnega stanovanja ali ga prodati, saj so zelo navezani na svojo nepremičnino. Ravno zaradi tega meniva, da bi se morda lahko naslednji ukrepi dotaknili tudi dodeljevanja subvencij za prenovo lastnih stanovanj, saj za osnovne stvari, kot sta prilagoditev v kopalnici in morda vgradnja rdečega gumba, ni potrebnih veliko sredstev. Pri cilju o družabnem življenju se je od prejšnjega načrta spremenilo to, da bodo nadalje podpirali medgeneracijske dogodke, ki so že tradicionalni. Pri kulturnih dogodkih bodo poskrbeli za pestro kulturno ponudbo s programi za stare ljudi in v sklopu tega želijo tudi zagotoviti cenejše vstopnice. Poleg tega želijo spodbuditi tudi različne bralne skupine za stare ljudi, delavnice kreativnega pisanja in podobno. Pri tem je napredek od prejšnjega

akcijskega načrta največji, saj se nama zdi, da bi vsi ti ukrepi dobro dopolnili zdajšnjo ponudbo.

Poleg vsega, kar sva navedli, želijo v nadaljevanju tudi ohranjati in širiti socialnovarstvene programe preko javnih razpisov, ohranjati in širiti dnevne centre aktivnosti za starejše, spodbujati medgeneracijsko sodelovanje. Pomemben korak se nama zdi tudi delovanje Sveta za vprašanje starejših občanov v MOL, ampak meniva, da bi morali biti še bolj usmerjeni v skupnost in se posvetovati tudi s člani dnevnih centrov in društev upokojencev (morda s pomočjo fokusnih skupin), saj bi s tem dobili še bolj poglobljeno sliko o tem, kaj stari ljudje v MOL potrebujejo in kakšne so njihove potrebe. Vsekakor se nama zdijo pozitivni ukrepi tudi tisti, ki spodbujajo širjenje socialne mreže, kot je vključevanje uporabnic in uporabnikov pomoči v projekt prostovoljstva in tudi vključevanje starih ljudi v prostovoljsko delo. To se nama zdi zelo pomembno, saj bi se na tak način morda zmanjšala tudi osamljenost starih ljudi. Ostali ukrepi pa so podobni oziroma so manjša nadgradnja ukrepov prejšnjega akcijskega načrta (Mestna občina Ljubljana, 2018).

Pomembno bi bilo, da MOL objavi poročilo o izvedbi načrtovanega akcijskega načrta, da bi bilo mogoče primerjati morebitne vrzeli med poročiloma, saj je zelo pomembno opredeliti pozitivne spremembe, nadgradnje, hkrati ugotoviti, kaj ni najbolj uspevalo, in iskati nove načine izvajanja, spodbujanja, saj bi potem to lahko uporabili za naslednji akcijski načrt.

Ker sva od društev izvedeli, da jim MOL v večini primerov ne pomaga s financiranjem, naju je zanimalo tudi področje financiranja oziroma sofinanciranja. Kot je napisano na spletni strani MOL, ima občina zakonske obveze glede financiranja, in sicer morajo (do)plačevati oskrbo v domovih za starejše občane, zagotavljati javno službo za pomoč družini na domu in zagotoviti primarno zdravstveno varstvo (Mestna občina Ljubljana, 2018). Poleg tega pa občina sofinancira tudi naslednje storitve: dnevne centre aktivnosti za starejše, dopolnilne programe nevladnih organizacij, in sicer programe za spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja, preventivni program za zmanjšanje padcev med starejšimi, programe svetovanja in informiranja o storitvah za starejše na področju MOL. Poleg tega poskušajo preko javnih razpisov sofinancirati dopolnilne programe na področju kulture, umetnosti za starejše, prav tako pa sofinancirajo tudi različne športne aktivnosti. Poleg tega zagotavljajo sredstva projektu Starejši za starejše, kar je povedala tudi ena izmed intervjuvank, saj v društvu, katerega predsednica je, ta projekt izvajajo. Podpirajo tudi program Spominčice in

tako namenijo finančna sredstva za namen Ljubljana – demenci prijazno mesto (Mestna občina Ljubljana, 2018).

5 Razprava

V razpravi bova združili pridobljene podatke po poglavjih, kot sva jih strukturirali v prikazu rezultatov.

5.1 Programi in informiranje

Splošno znano je, da se vsi staramo, da je število starega prebivalstva naraslo in še vztrajno narašča, kar se kaže v demografskih spremembah, ki nas bodo na nek način pripravile do tega, da se osredotočimo poiskati odgovore na mnoga vprašanja, kot so na primer kako povečati medgeneracijsko povezanost in solidarnost, kako preprečiti revščino starih ljudi, katere storitve bi bilo treba vzpostaviti za kakovostno starost (Kristančič, 2005). Ravno s takimi vprašanji se srečujejo tudi v dnevnih centrih aktivnosti, v društvu Tromostovje in v društvih upokojencev, kjer si prizadevajo ponujati programe in aktivnosti za stare ljudi, ki bi krepili medgeneracijsko povezanost in solidarnost ter bi v čim bolj pozitivnem smislu vplivali na kakovost staranja prebivalcev Mestne občine Ljubljana. S pomočjo raziskave sva ugotovili, da se programi in aktivnosti nevladnih organizacij razlikujejo. Nekatere imajo pester program, kjer svojim članom ponujajo ogromno različnih aktivnosti, tak je na primer dnevni center aktivnosti za starejše, nekatere pa so usmerjene samo v en program oziroma eno aktivnost, takšno pa je na primer društvo Tromostovje. Zdi se nama, da je pomembno imeti pestro ponudbo aktivnosti tako v centru kot tudi na obrobju Ljubljane, seveda pa se nama poraja misel, da bi bilo dobro take centre imeti povsod po Sloveniji. Tudi zaradi vpliva na zdrav način življenja so nevladne organizacije, ki delujejo na področju starih ljudi, še kako pomembne, saj meniva, da ti programi in aktivnosti delujejo preventivno, kar pomeni, da so njihovi člani bolj aktivni in lahko rečemo, da se kakovostno starajo, kar pripomore tudi k njihovemu boljšemu fizičnemu in psihičnemu stanju. Aktivne osebe ne potrebujejo toliko zdravniške pomoči kot morda nekdo, ki se ne vključuje v podobne programe in je sam ter osamljen. Ravno za same in osamljene stare ljudi pa bo v prihodnosti treba poskrbeti tako, da se jih povabi k sodelovanju in vključevanju v takšne aktivnosti in programe. Pri doseganju teh ljudi je zelo pomembno informiranje. S pomočjo intervjujev sva izvedeli, da se te organizacije trudijo širšo populacijo informirati s pomočjo raznih letakov, vendar še vedno največ upov polagajo v širjenje informacij na način od ust do ust. Informiranje o takih programih in aktivnostih pa je zelo pomembno, saj meniva, da morajo te informacije doseči čim večje število starih ljudi, da jim bo omogočeno aktivno in vsekakor kakovostno staranje.

5.2 Vključevanje v načrtovanje in izvedbo programov

Ko načrtujemo programe in aktivnosti, ki so namenjene določeni ciljni skupini prebivalstva, bi nujno morali imeti v mislih tudi njihove potrebe in želje. Nič drugače ne bi smelo biti pri organizacijah, ki sva jih vključili v najino raziskovanje. Spoznali sva, da vse organizacije vključujejo svoje člane v načrtovanje in prav tako v izvajanje programov, sicer ene bolj, druge malo manj. Primer dobre prakse tako vključevanja v načrtovanje programov kot tudi vključevanja v samo izvedbo programov so dnevni centri aktivnosti za starejše v Ljubljani. Tudi socialno delo je usmerjeno k delu na način, da je uporabnik vključen in da ima moč vplivati na načrtovanje. Sam pojem socialnega (tovariškega) kliče po solidarnosti. »Socialno pomeni slišati tiste, ki jim bodisi tradicija bodisi moderni način delitve dela odrekata besedo.« (Flaker, b. d.).

Vključevanje članov v načrtovanje se nama zdi zelo pomembno in meniva, da jih tudi to, poleg še česa drugega, dela posebne in drugačne od recimo aktivnosti v dnevni centrih v okviru domov za starejše, kjer je kot prvo pestrost aktivnosti veliko manjša, kot drugo pa želja in mnenj uporabnikov ne upoštevajo v tolikšni meri, kot to počnejo v dnevni centrih aktivnosti za starejše, vsaj glede na to, kolikor sva imeli priložnost spoznati način dela v domovih med prakso. Glede na to, da so ti programi namenjeni starejšim, se nama zdi prav, da imajo možnost podati svoje mnenje, predloge in želje ter da se jih tudi upošteva. Vsak nekaj zna in vsak ima določene spretnosti, ki jih lahko deli z drugimi, včasih potrebuje le podporo, da uvidi, da to še vedno zmore in da ima dovolj znanja in sposobnosti, da to deli tudi z drugimi. Meniva, da na ta način krepijo moč svojih članov, saj postavljajo v ospredje njihova znanja, veščine, njihove močne pozitivne točke, ki jih delijo z drugimi, s tem pa se čutijo koristne. Zdi se nama dobro, da tako ne potrebujejo dodatnih delavcev oziroma zunanjih sodelavcev, ki bi jih morali plačati, pač pa to kolikor se da urejajo znotraj dnevnega centra in lahko tako izvajajo več aktivnosti, ne da bi potrebovali finančna sredstva.

5.3 Uspešnost programa in merjenje zadovoljstva

Merjenje zadovoljstva samo po sebi omogoča, da ugotavljamo, kakšne so slabosti in prednosti bodisi programov, aktivnosti ali česa drugega. Če opravljamo periodična merjenja zadovoljstva, lahko s tem spremljamo spremembe, ki se dogajajo oziroma kažejo napredek. Merjenje je priporočljivo opravljati vsaj enkrat na leto. Če izvajamo recimo anketiranje, je

treba poskrbeti, da imajo anketiranci dovolj časa za izpolnjevanje anket in da je anketiranje anonimno (Mihalič, 2008). Kot sva ugotovili s pomočjo raziskave, organizacije uporabljajo različne metode merjenja zadovoljstva članov s programi in aktivnostmi. Merjenje zadovoljstva je zelo pomembno, saj lahko organizacije le na ta način izvejo, ali delajo dobro ali slabo, ali si uporabniki želijo še kakšnih aktivnosti, ali se jim zdi, da bi bilo kakšno aktivnost treba nadomestiti s kakšno novo oziroma jo ustrezno nadgraditi ali spremeniti. Društva za upokojence in društvo Tromostovje anket ne izvajajo, pač pa odgovore na vprašanja o zadovoljstvu članov pridobivajo s pomočjo pogovorov. Meniva, da je dnevni center aktivnosti za starejše primer dobre prakse merjenja zadovoljstva, saj merjenje izvajajo tudi s pomočjo anket in evalvacij. S pomočjo merjenja torej lahko pridobimo pomembne podatke tudi o uspešnosti programov.

Obravnavane organizacije uspešnost merijo tudi po obiskanosti posameznih aktivnosti. Uspešnost programa se kaže pri pomembnih premikih, ki se dogajajo glede pogleda na dnevne centre aktivnosti tudi pri drugih strokovnjakih, na primer pri zdravnikih. Tudi oni vidijo te in podobne programe kot pomembne preventivne ukrepe, ki poskrbijo za to, da je človek čim dlje aktiven, da ohranja čim boljšo fizično in psihično kondicijo, saj to pomeni, da bo tak človek bolj zdrav, zato bo v manjši meri potreboval zdravniško pomoč, kar je s pogleda zdravstvene stroke zelo pomembno, če vzamemo v ozir predolge čakalne dobe v celotnem zdravstvu. Seveda pa ti centri niso samo preventiva z zdravstvenega vidika, temveč poskrbijo za to, da je človek aktiven, kar pomeni, da lahko dlje časa poskrbi sam zase, čemur sledi rezultat, da lahko dlje časa ostane doma in ne potrebuje institucionalnega varstva. Tudi to je zelo pomembno, glede na to, da so čakalne dobe v domovih za starejše dolge in se bodo v prihodnosti še podaljševale. Seveda pa meniva, da so ti programi kot preventiva pomembni tudi za kakovostno staranje, o katerem sva pisali v teoretičnem delu. Tako kot skrbimo za razne preventivne ukrepe v mladosti, da ne zbolimo, da smo v dobri psihični kondiciji in tako dalje, moramo poskrbeti tudi za preventivne ukrepe med staranjem in v sami starosti, saj meniva, da mora biti naš cilj doživeti visoko starost, hkrati pa, da bo ta starost tudi kvalitetna in čim bolj pozitivna, doživeta s polnimi pljuči. Na področju preventive so tako društva kot tudi dnevni centri aktivnosti, ki delujejo na področju starih, torej zelo pomembni.

5.4 Prostorska urejenost

Prostorska urejenost organizacij, ki sva jih vključili v najino raziskavo, je zelo različna. Društva upokojencev so v večini prostorsko neurejena, saj nekateri nimajo niti svojih prostorov. Društvo Tromostovje svoje aktivnosti organizira tam, kjer krajani in krajanke izrazijo željo in potrebo, nato pa prostore, kjer se srečujejo, uredijo s pomočjo knjižnic, domov za starejše in drugih, ki jim uporabo prostorov omogočijo brezplačno. Dnevni centri aktivnosti imajo svoje prostore na različnih lokacijah, pri čemer pa sva opazili, da so nekateri popolnoma neprimerni za stare ljudi z ovirami, saj je dostop možen le po stopnicah, dvigala pa v stavbi ni. Glede na porast števila prebivalstva in zaradi želje po širitvi takih organizacij se bo tudi potreba po raznih prostorih povečala. Bodisi bo občina morala zagotoviti nove prostore za delovanje teh organizacij ali pa bodo morali prostore, ki so že na voljo, obnoviti in prilagoditi, da bodo dostopni tudi osebam z oviranostjo. Na tem področju lahko iz akcijskega načrta Mestne občine Ljubljana za leti 2017–2018 razberemo, da bo občina nekatere objekte arhitekturno obnovila in s tem odpravila ovire, ki osebam z ovirami onemogočajo dostop. Izvedli bodo:

- »Recenzije investicijskih projektov MOL in investicijskih projektov subjektov, katerih ustanovitelj je MOL, z vidika spoštovanja predpisov, ki se tičejo dostopnosti grajenega okolja osebam z oviranostmi, ki jih opravlja Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir MOL.
- Zagotavljanje dostopnosti prostorov za osebe z oviranostmi: dvigalo, klančine, indukcijska zanka za uporabnike slušnih aparatov v obeh razpoložljivih dvoranh, taktilna tabla v objektu in na avtobusnem postajališču Kino Šiška.
- Zagotavljanje dostopnosti prostorov za osebe z oviranostmi: dvigalo, sanitarije za osebe z oviranostmi, indukcijska zanka za uporabnike slušnih aparatov ter skladno s priporočili stroke urejena gledišča za uporabnike invalidskih vozičkov v dvorani Kinodvor.
- Pregled stanja obstoječih orientacijskih oznak in dopolnitev manjkajočih za boljšo orientacijo obiskovalk in obiskovalcev, še posebej oseb z oviranostmi ...« (Mestna občina Ljubljana, 2018).

Za organizacije, ki delujejo na področju starih in dejansko delujejo preventivno, bi občina morala poskrbeti za brezplačno koriščenje prostorov, ki bi seveda bili prilagojeni starejšim osebam in njihovim potrebam.

5.5 Prostovoljstvo

Temelj civilne družbe je prostovoljstvo, saj ustvarja in krepi socialni pa tudi človeški kapital. Prostovoljstvo daje človeku osebne izkušnje, družbene in poklicne veščine. Prostovoljec se zavzema za druge državljane, ki jim pomaga ob zavedanju, da je kot član skupnosti dolžan nositi vzajemno odgovornost za vse ostale in da mora biti aktiven državljan (Halba, 2014). Prostovoljno delo je v bistvu odnos, v katerega je vključeno tako dajanje kot tudi prejemanje vseh, ki so vključeni v odnos. Prostovoljno delo opravljajo tisti, ki želijo svoja znanja, spretnosti in pozitivne lastnosti predajati naprej, hkrati pa si prizadevajo za dobrobit skupnosti in želijo prispevati h kvalitetnejšemu življenju (Findeisen, 2003). Prostovoljstvo je zelo pomemben del organizacij, ki sva jih vključili v najino raziskavo. Delo prostovoljcev ni plačano, zato organizacije s pomočjo prostovoljcev lahko prihranijo kar nekaj denarja, če bi finančno ovrednotili delo prostovoljcev.

Biti prostovoljec ne pomeni nujno, da si strokovno podkovan za področje, kjer opravljaš prostovoljno delo, pa vendar si v društvu Tromostovje prizadevajo, da so njihovi prostovoljci usposobljeni za delo, ki ga opravljajo, kar se vidi tudi v tem, da mora vsak prostovoljec opraviti določena izobraževanja, da lahko nato uspešno in strokovno vodi skupine za samopomoč. Drugače je v društvih upokojencev in dnevnih centrih aktivnosti, kjer je prostovoljec lahko vsak, ki si želi delati. Po večini prostovoljno delo izvajajo sami upokojenci, ki pa so hkrati tudi člani društev ali kakšnih drugih organizacij. Meniva, da se bo z leti potreba po prostovoljnem delu še povečala, sploh če se bo razširila ponudba programov in aktivnosti, namenjenih starim ljudem. S pomočjo prostovoljcev bi lahko poskušali reševati tudi problematiko dostopanja do samih in osamljenih starih ljudi, lahko bi jih ustrezno usposobili za terensko delo, kjer bi nato dostopali do teh ljudi in jih informirali o programih in aktivnostih, ki bi pozitivno vplivali na njihovo staranje.

5.6 Osamljenost

Z osamljenostjo prihaja do majhnih ali manj zadovoljujočih stikov z drugimi ljudmi. Poleg tega lahko to pomeni popolno odsotnost socialnih stikov z drugimi ljudmi. Ko govorimo o osamljenosti pri starih ljudeh, pa se moramo zavedati, da ti ljudje v primerih osamljenosti vse svoje izkušnje, svojo preteklost začnejo doživljati kot nekaj praznega in nevrednega (Inštitut Antona Trstenjaka, 2010).

V najini raziskavi sva se dotaknili tudi te teme, saj se nama zdi, da je problematika samih in osamljenih starih ljudi res velika, nihče pa zagotovo ne ve, kako bi do teh ljudi prišel. Nekako vsi čakajo na to, da bodo te osebe nekako izvedele za takšne programe in aktivnosti ter se vključile vanje, meniva pa, da bo v prihodnje morda dobro, če bi se take stare ljudi tudi obiskalo na domu. Pomembno bi bilo, da bi se še bolj povezali tudi z drugimi društvi, nevladnimi organizacijami, ki se srečujejo s starimi in osamljenimi ljudmi.

5.7 Financiranje

Financiranje je velik problem, saj je delovanje društev odvisno od finančne podpore države oziroma ministrstev in občin. V prihodnosti bomo morali nameniti več sredstev področju starih, saj je dejstvo, da število starih ljudi narašča in da stari ljudje dosegajo visoko starost. Tudi glede na podatek, ki sva ga dobili s pomočjo intervjuja, da število članov dnevnih centrov aktivnosti vsako leto narašča, lahko predvidevamo, da bo potreba po takih centrih vedno večja. Včasih bi morali pogledati na to še s kakšnega drugega zornega kota, ne samo s tega, koliko denarja bo treba nameniti za takšne in podobne centre. Treba je pomisliti, kaj dobrega ti centri prinesejo, kajti ljudje se imajo možnost vključevati v aktivnosti, ki jih pritegnejo, ki jih zanimajo, na tak način pa ostajajo aktivni. Ker se vključujejo v razne aktivnosti, so vključeni tudi v socialno mrežo, ki jo s pomočjo aktivnosti krepijo in širijo. Kot sva pisali v teoretičnem delu, je pomembno, da človek po upokojitvi ne obstane, pomembno je, da ostaja aktiven v skladu s svojimi zmožnostmi, saj z vzdrževanjem fizične in psihične kondicije ohranja zdravje. To pomeni, da taki programi delujejo tudi preventivno, zato se nama zdi pomembno, da dojamemo, da je treba na zadeve pogledati z več perspektiv, ne samo s finančne.

Če primerjava financiranje dnevnih centrov aktivnosti z društvi upokojencev, pa lahko ugotoviva, da se društva financirajo samo iz letnih članarin. Kar je skupno tako društvom upokojencev, dnevnim centrom aktivnosti kot društvu Tromostovje, je, da bi si za svoje delovanje želeli več finančnih sredstev. V društvu Tromostovje bi si želeli ustvariti še več dogodkov, vendar je to odvisno od denarja, ki pa ga je občutno premalo. Pri sofinanciranju programov nevladnih organizacij se morajo lokalne skupnosti in občine zavedati, da lahko ti programi prispevajo k uresničevanju ciljev, ki si jih je zadala občina. Tako lahko občina doseže svoje cilje z manjšimi stroški. Občine in lokalne skupnosti se lahko odločijo za

večletno financiranje ali za financiranje v nekem določenem obdobju (Kostanjevec, Divjak, Cilenšek, Golčar in Vesel, 2015).

5.8 Zunanje aktivnosti

Ugotovili sva, da se nekateri člani udeležujejo tudi aktivnosti zunaj društva. Nekateri se udeležujejo letnega oddiha v Izoli, kjer imajo za stare ljudi urejene bonitete, animacijo in aktivnosti. Poleg tega se člani društev velikokrat vključijo tudi v dnevne centre aktivnosti, saj imajo na voljo več aktivnosti. Ko govorimo o zunanjih aktivnostih, bi lahko bili stari ljudje bolje obveščeni tudi o programih, ki jih sofinancira Mestna občina Ljubljana. Občina sofinancira veliko programov, tako da bi lahko stare ljudi bolj informirali o teh aktivnostih, tudi preko društev upokojencev in dnevnih centrov aktivnosti. Sofinancirajo predvsem dopolnilne programe nevladnih organizacij s področja umetnosti, kulture in športa. Tu govorimo predvsem o ponudbi Mestnega gledališča ljubljanskega, ponudbi na Ljubljanskem gradu, Kinodvoru, tudi o ponudbi muzejev in galerij v Ljubljani (Mestna občina Ljubljana, 2018).

5.9 Načrti za bodočnost

V Sloveniji se vedno bolj kaže staranje prebivalstva. Delež starejših od 65 let počasi narašča in bo še naraščal. Z zdravstvenim napredkom se podaljšuje tako sama življenjska doba kot tudi zdrava življenjska doba. V zdravi življenjski dobi smo lahko dlje časa delovno aktivni in dejavni tudi v starosti. S tem se spreminja tudi naš odnos do staranja (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015).

V društvih upokojencev, društvu Tromostovje in dnevnih centrih aktivnosti se zavedajo, da se prebivalstvo stara in da bi se bilo treba temu trendu prilagoditi, tako z aktivnostmi kot tudi s samim programom. V društvu Tromostovje pravijo, da bodo morali generacijam starih ljudi, ki prihajajo, prilagoditi tudi aktivnosti, saj menijo, da bodo imeli ti stari ljudje drugačne potrebe, kot jih imajo stari ljudje zdaj. V dnevnih centrih aktivnosti menijo, da bo s porastom števila starejših ljudi treba ustanoviti nove centre, in sicer ne samo po Ljubljani, pač pa tudi drugod po Sloveniji. Poleg tega menijo, da bo v prihodnosti ravno zaradi tega potrebnega več financiranja države, občine in lokalnih skupnosti.

5.10 Sodelovanje z drugimi organizacijami in občino

Če primerjava sodelovanje z drugimi organizacijami, lahko pri dnevnem centru aktivnosti ugotoviva, da je pri njih veliko več sodelovanja in povezovanja, spet drugače pa je pri društvih upokojencev, kjer sodelovanje ni tako izrazito. Seveda to ne pomeni, da ga ni, temveč ga je veliko manj kot recimo pri dnevnem centru aktivnosti. Meniva, da bo v prihodnosti treba delati tudi v tej smeri, da bo sodelovanja in povezovanja med organizacijami več. Na ta način bodo lahko ljudje našli tisti program in tisto aktivnost, ki jo potrebujejo oziroma želijo zase.

Sodelovanja z občino je pri dnevnih centrih aktivnosti več, kot ga je recimo pri društvih upokojencev. Tako v društvih upokojencev kot tudi v društvu Tromostovje z drugimi organizacijami ne sodelujejo veliko, medtem ko v dnevnih centrih aktivnosti sodelujejo z drugimi organizacijami na področju starih ljudi, kot tudi z organizacijami, ki spodbujajo medgeneracijsko sodelovanje. Dnevni centri aktivnosti sodelujejo z domovi za starejše občane, Zavodom za oskrbo na domu, vrtci, osnovnimi in srednjimi šolami, vso to sodelovanje pa poteka v obliki prireditev, delavnic, predavanj, druženj (Dnevni centri aktivnosti za starejše, b. d.). Sodelovanje se nama zdi zelo pomembno, saj lahko samo na ta način opozarjajo na problematiko, ki se pojavlja, in na to, kaj se pričakuje na področju starih ljudi, se pravi, da bo starih ljudi vedno več, da se življenjska doba podaljšuje, kar pomeni, da je in bo potreba po tovrstnih programih še večja. Iz tega sledi, da bo treba ustanoviti oziroma razširiti tovrstne centre, za kar bo potrebnega več financiranja. Pomembno je tako sodelovanje z lokalno skupnostjo kot tudi medgeneracijsko sodelovanje, predvsem zato, ker se tako bogatijo odnosi in spletejo nova prijateljstva, hkrati pa pride do izmenjave izkušenj in znanj med generacijami.

5.11 Zaposlitve strokovnih delavk in delavcev

Pojavi se bistvena razlika med društvi upokojencev in dnevnimi centri aktivnosti za starejše, saj v društvih upokojencev ni zaposlenih strokovnih delavcev niti z njimi v večini ne sodelujejo. Zdi se nama pomembno, da bi tako v društvih kot tudi drugih organizacijah, ki delujejo na področju starejših, imeli zaposlene strokovne delavce, saj se ob načinu delovanja takih organizacij člani zelo povežejo in tako lažje zaupajo. Na dan privrejo stiske, ki zahtevajo strokovno svetovanje, in če tega ni, stiska ni razrešena. Hkrati pa bi to doprineslo

k temu, da ljudem ne bi bilo treba v tolikšni meri hoditi na centre za socialno delo, saj bi se določene stiske lahko razreševale v okviru organizacij, kot so dnevni centri aktivnosti za starejše in še katere druge. Ravno zaradi tega je treba na tem področju zaposliti tudi strokovne delavke in delavce. Eden izmed strokovnih profilov, ki deluje na tem področju dela, je tudi profil socialne delavke in delavca.

Kot socialne delavke in delavci se moramo zavedati, da področje dela s starimi ljudmi postaja vedno bolj raznovrstno. Vsakdanje življenje starih ljudi se razlikuje in treba je vedeti, da se srečujejo s specifičnimi problemi. Pri svojem delu se srečujemo z veliko različnimi situacijami, in sicer z demenco, osamljenostjo, medgeneracijskimi odnosi, stiskami v družinah, s starimi ljudmi s posebnimi potrebami in drugimi (Mali, 2013).

Ne bo odveč, če še enkrat omeniva, da je zelo pomembno krepiti in širiti takšne programe, saj so ti programi pomembna preventiva na področju starih ljudi. Meniva, da bi v prihodnje morali nameniti več časa in pozornosti tudi načrtovanju za prihodnost na področju starih ljudi, saj bomo vsi enkrat spadali v tretjo generacijo.

6 Sklepi

- Program in ponudba aktivnosti dnevnih centrov aktivnosti za starejše v Ljubljani se močno razlikuje od programa in ponudbe aktivnosti društev upokojencev in društva Tromostovje.
- Uspešnost samih programov in aktivnosti je odvisna od želja in potreb članov; tisti programi in aktivnosti, ki so za člane bolj zanimivi, so tudi bolj obiskani.
- Najbolj uspešni programi dnevnih centrov aktivnosti so gibalni programi, najuspešnejši in najbolj obiskani pri društvu upokojencev so izleti, pri društvu Tromostovje pa je glavna aktivnost pogovor v skupinah za samopomoč, ki so tudi dobro obiskane.
- Potreba po tovrstnih organizacijah, ki delujejo na področju starih, bo vedno večja, saj organizacije že zdaj opažajo vsakoletni porast članov.
- Programi, ki jih izvajajo dnevni centri aktivnosti za starejše, društvo Tromostovje in društva upokojencev, delujejo preventivno, kar pomeni, da skrbijo za to, da je človek čim dlje časa aktiven, da ohranja tako fizično kot tudi psihično kondicijo, kar privede do tega, da v manjši meri potrebuje zdravniško pomoč in hkrati lahko dlje časa skrbi sam zase in ne potrebuje institucionalnega varstva.
- V dnevnih centrih aktivnosti za starejše dajejo velik poudarek strokovnosti, kar se vidi tudi v tem, da imajo zaposlene strokovne delavce.
- Strokovnost se zdi pomembna tudi društvu Tromostovje, kjer morajo prostovoljci opraviti razna izobraževanja in strokovna usposabljanja za vodenje skupin za samopomoč, pri društvu upokojencev pa je te strokovnosti veliko manj.
- Vsi se zavedajo, da bo število starih ljudi z leti še naraščalo, kar bo prineslo tudi potrebo po širitvi tovrstnih organizacij, programov in aktivnosti.
- Dnevni centri aktivnosti imajo zelo veliko prostovoljcev za izvajanje njihovih programov, medtem ko jih skoraj nobeno društvo upokojencev nima.
- Dnevnim centrom aktivnosti za starejše, društvu Tromostovje in društvom upokojencev je skupno, da bi si za svoje delovanje želeli več sredstev od občine oziroma države.
- Poleg tega je vsem skupno tudi to, da si želijo širitve svojih aktivnosti in programov.
- Dnevni centri aktivnosti bolj sodelujejo z občino kot pa društvo Tromostovje in društva upokojencev.

- Tako društvo Tromostovje kot dnevni centri aktivnosti si želijo pri svojem delovanju sodelovati tudi z drugimi organizacijami. Predvsem dnevnim centrom aktivnosti to bolj uspeva.
- Dnevni centri aktivnosti za starejše se nama zdijo dober primer dobre prakse.
- Večina članov dnevnih centrov aktivnosti in društva Tromostovje za aktivnosti izve od znancev in prijateljev.
- Pri vseh treh sva opazili, da nimajo rešitve pri problematiki starih in osamljenih ljudi. Ne vedo, kako bi prišli do njih, in se glede vzpostavljanja stika precej zanašajo na svoje člane, ki jih seznani s tem.

7 Predlogi

- Pomembno je sodelovanje vseh organizacij na področju starih ljudi, saj bi na ta način prišlo do večjega pretoka informacij, s čim se posamezna organizacija ukvarja, katere programe in aktivnosti ponuja. Tako bi lahko oseba dobila informacije, na katero organizacijo se lahko obrne glede na svoje želje oziroma potrebe.
- Treba bo zagotoviti več finančnih sredstev za organizacije na področju starih ljudi, ki delujejo preventivno.
- Bilo bi dobro, če bi se društva in organizacije s področja starih ljudi povezovale še znotraj četrtnih skupnosti, kjer bi vsaka četrtna skupnost imela vsaj enega predstavnika, ki bi bil aktivno vključen v občinske načrte in bi tako lahko predajal želje in potrebe starih ljudi.
- Treba bi bilo zagotoviti več prostorov za delo skupin za samopomoč, za izvajanje programov dnevnih centrov aktivnosti, kot tudi za delovanje društev.
- Meniva, da bo treba več časa nameniti razmišljanju, kako priti do tistih starih ljudi, ki so sami in osamljeni, pa bi se z veseljem vključevali v razne programe in aktivnosti. Treba bi bilo še bolj informirati ljudi, izkoristiti tudi razne medije, kot so lokalni časopisi, oglasi na radiu, plakati na oglasnih deskah, morda tudi informiranje v cerkvah oziroma tam, kjer je večja masa starih ljudi.
- Treba bi bilo zagotoviti več strokovnih delavcev, ki bi delovali znotraj takšnih organizacij in društev, saj bi na ta način še bolj poskrbeli za strokovno delo, izvajali bi več svetovanja in tako vsaj do neke mere razbremenili centre za socialno delo, hkrati pa bi se lahko zaposlilo več mladih strokovnih delavcev, ki nimajo zaposlitve.
- Dnevne centre aktivnosti, kot jih poznamo v Ljubljani, je treba razširiti v druge kraje po Sloveniji, tudi manjše kraje, kjer bi se bilo dobro povezati z domovi za starejše.
- Treba bi bilo urediti enotno financiranje dnevnih centrov aktivnosti, saj se dogaja, da člani dnevnih centrov aktivnosti za starejše v Ljubljani plačujejo mesečno članarino, v Mariboru pa članarine ni.
- Potrebna bi bilo še več medgeneracijskega druženja, ki ugodno vpliva tako na krepitev in širitev socialne mreže kot tudi na kvalitetno preživljanje prostega časa in kakovostno staranje. V času počitnic bi lahko v dopoldanskem času v telovadnicah osnovnih in srednjih šol ali v drugih prostorih, ki v času šolskih počitnic samevajo, uredili druženje oziroma aktivnosti, kamor bi se lahko vključevale vse tri generacije.

Tako bi lahko poskrbeli za varstvo otrok in pridobili prostor za aktivnosti, kamor bi se vključili tudi stari ljudje. Vse to bi bilo brezplačno, saj bi vključili prostovoljce.

- Treba bi se bilo bolj posvetiti problematiki starih in osamljenih ljudi, saj bi verjetno le tako prišli do nekaterih rešitev. Morda bi bilo dobro tudi to, da bi se na tem področju skupaj povezovale službe, ki delujejo na področju starih ljudi.
- Meniva, da bi bilo potrebno tudi boljše povezovanje med organizacijami, ker bi potem prišlo do boljšega pretoka informacij in bi ljudje lažje izvedeli, na koga se obrniti.
- Meniva, da bi glede na akcijski načrt Starosti prijazna Ljubljana morali prilagoditi dostop do dnevnih centrov aktivnosti, saj nekateri nimajo prilagojene infrastrukture glede na starost populacije, ki obiskuje dnevne centre.

8 Uporabljena literatura

1. Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N. & Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
2. Drenik, I. (2006). Pristopi k starejšim. V D. Cibic, I. Drenik, M. Kožuh Novak, A. Ostrman, M. Pavliha, & A. Žiberna. *Starejši za starejše - za boljše zdravje in višjo kakovost življenja doma* (str. 38-50). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, Zveza društev upokojencev.
3. Filipovič Hrast, M., & Hlebec, V. (2015). *Staranje prebivalstva: oskrba, blaginja in solidarnost*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
4. Filipovič Hrast, M., Hlebec, V., Knežević Hočevan, D., Černič Istenič, M., Kavčič, M., Jelenc-Krašovec, S., Kump, S., & Mali, J. (2014). *Oskrba starejših v skupnosti: dejavnosti, akterji in predstave*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
5. Findeisen, D. (2003), Prostovoljstvo kot način in nadaljevanje življenja. *Andragoška spoznanja*. 9(4): 59-61.
6. Flaker, V. (2012). *Direktno socialno delo*. Ljubljana: Založba / *cf.
7. Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J., & Urek, M. (2008). *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
8. Grebenc, V. (2012). *Vzpostavljanje skupnostnih odgovorov na potrebe starejših ljudi: vloga neprofitnih in javnih organizacij*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
Pridobljeno 15.1.2018 s <http://www.fsd.uni-lj.si/mma/Vzpostavljanje%20skupnostnih%20odgovorov%20na%20potrebe%20starej%C5%A1ih%20lju>
9. Gril, A. (2007). *Prostovoljno delo mladih v Ljubljani*. Ljubljana: urad za mladino Mestne občine Ljubljana. Pridobljeno 10.6.2018 s: <https://www.ljubljana.si/assets/Uploads/publication/6100/povzetek-pd-mo.pdf>
10. Halba, B. (2014). Volunteering from altruism to otherness. *Traditiones*, 43(3), 67-83.
11. Hlebec, V. (ur) (2009). *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej.
12. Kostanjevec, M., Divjak, T., Cilenšek, P., Golčar, B., Vesel, S. (2015). *Financiranje nevladnih organizacij na lokalni ravni: Priročnik o izvajanju občinskih razpisov*. Pridobljeno 24.6.2018 s https://www.cnvos.si/media/filer_public/9a/8f/9a8fd1f6-ec81-4ac6-ad7d-f90bea820b35/prirocnik_o_izvajanju_obcinskih_razpisov.pdf
13. Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: AA Inserco.

14. Mandič, S., & Filipovič Hrast, M. (2011). Blaginja v starajoči se družbi: analitična izhodišča. V S. Mandič, & M. Filipovič Hrast (ur.), *Blaginja pod pritiski demografskih sprememb* (str. 7-26). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
15. Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
16. Mali, J. (2009). Upokojitev in starost – pomen priprav na te spremembe. V I. Krevl (ur.), *Zbornik – 8. festival za tretje življenjsko obdobje* (str. 140 – 142). Ljubljana: Inštitut Hevrekal.
17. Mali, J. (2013). Socialno delo s starimi ljudmi kot specializacija stroke. Fakulteta za socialno delo. *Socialno delo*, 52(1), 57- 67.
18. McGuire, A. F., Boyd, K. R., & Tendrick, E. R. (2009). *Leisure and aging*. Champaign: Sagamore Publishing.
19. Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
20. Mesec, B. (2007). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: Kvalitativne raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
21. Mihalič, R. (2008). *Povečajmo zadovoljstvo in pripadnost zaposlenih*. Škofja Loka: Mihalič in partner.
22. Milošević Arnold, V. (1999). Razvoj in značilnosti socialnega dela s starimi ljudmi. *Kaljenje*, 1, 8 – 24.
23. Novak, T., & Vute, R. (2013). Spending leisure time and activities in the third period of life. *Anthropological Notebooks*, 19 (1), 35-44.
24. Pajk, T. (2013). *Medgeneracijski odnosi in stereotipi o generacijah*. Diplomsko delo. Pridobljeno 27.5.2018 s <http://ediplome.fsd.si/search/extshow/1065>.
25. Pečjak, V. (1999). Psihološka priprava na kakovostno starost. *Kakovostna starost*, 4(2), 6-9.
26. Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: samozaložba.
27. Pimentel, L. (2002). *Quality of life in the third age as experienced by the elderly*. Socrates/Erasmus intensive week in Seinajoki polytechnic school of social work.
28. Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja: letam predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
29. Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.

30. Ramovš, J. (2004). Specifika potreb in oskrbe starih ljudi s stališča socialnega dela. *Zdravniški vestnik*, 73(10). Pridobljeno 18.1.2018 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-ZRHB7I6H/791a8e2b-e823.../PDF>
31. Ramovš, J. (ur.). (2013). *Staranje v Sloveniji: raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
32. Ramovš, J. (2007). *Prostovoljski dnevnik pri osebnem prostovoljskem delu z ljudmi in učenju lepega medčloveškega sožitja*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
33. Rapoša Tajnšek, P. (1993), Skupnostno socialno delo in skupnostna usmeritev v praksi socialnega dela v Sloveniji. *Socialno delo*, 32 (5-6), 139-151.
34. Strojín, T. (1986). Izraba prostega časa kot razpoznavni znak človekove identitete. *Socialno delo*, 13(1-2), 103-106.
35. Šiplič, V., & Kadiš, D. (2002). Psihosocialni vidiki staranja. *Socialno delo*, 41 (5), 295-300.
36. Žiberna, A. (2011). Prepoznavanje oblik diskriminacije starejših. Volasko Tratnik, M (ur). *Diskriminacija starejših* (21-27). Pridobljeno 27.5.2018 s http://www.ds-rs.si/sites/default/files/dokumenti/zbornik_diskriminacija_starejsih.pdf
37. Jurdana, M. (2011). Staranje. V m. Jurdana (ur), *Razsežnosti kakovostnega staranja* (11-18). Koper: Univerzitetna založba Annales.
38. Kožuh Novak, M. (2010). Kako reševati problem staranja prebivalstva? V M. Kožuh Novak & M. Vizjak (ur). *Starajoča se družba: čas za nove izzive* (11-20). Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.

8.1 Internetni viri

1. Dnevni center aktivnosti za starejše (b.d.). Pridobljeno 1.6.2018 s <https://www.dca-ljubljana.org/o-nas.html>
2. Dnevni center aktivnosti za starejše (b.d.). Pridobljeno 1.6.2018 s <https://www.dca-ljubljana.org/>
3. Dnevni centri aktivnosti za starejše (b.d.). Pridobljeno 24.6.2018 s <https://www.dca-ljubljana.org/aktivnosti.html>
4. Društvo za psihološko svetovanje Kameleon (2010). Maslowa hierarhija potreb. Pridobljeno 19.1.2018 s <http://svetovalnicakameleon.si/maslowa-hierarhija-potreb/>

5. Flaker (b.d.). Pridobljeno 24.6.2018 s (<https://zalozbacf.si/media/custom/upload/File-1362759912.pdf>)
6. Inštitut Antona Trstenjaka (2010). Pridobljeno 24.6.2018 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1025.html>
7. Mestna občina Ljubljana (2018). Pridobljeno 20.6.2018 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/starosti-prijazna-ljubljana/>
8. Mestna občina Ljubljana (2018). Pridobljeno 19.6.2018 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/>
9. Mestna občina Ljubljana (2018). Pridobljeno 19.6.2018 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/aktivnosti-za-starejse/>
10. Mestna občina Ljubljana (2018). Akcijski načrt »Starosti prijazna Ljubljana« za obdobje od 2016 do 2020. Pridobljeno 19.6.2018 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/starosti-prijazna-ljubljana/>
11. Mestna občina Ljubljana (2018). Akcijski načrt »Starosti prijazna Ljubljana« za obdobje od 2013 do 2015. Pridobljeno 19.6.2018 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/starosti-prijazna-ljubljana/>
12. Mestna občina Ljubljana (2018). Poročilo o izvajanju akcijskega načrta Starosti prijazna Ljubljana 2013-2015. Pridobljeno 19.6.2018 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/starosti-prijazna-ljubljana/>
13. Mestna občina Ljubljana (2018). Akcijski načrt: Ljubljana – občina po meri invalidov za obdobje od 2017 do 2018. Pridobljeno 24.6.2018 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/osebe-z-oviranostmi/akcijski-nacrti-mestne-obcine-ljubljana/>
14. Mestna občina Ljubljana (2018). Pridobljeno 24.6.2018 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/aktivnosti-za-starejse/>
15. Mestna zveza upokojencev (2018). Pridobljeno 1.6.2016 s <http://www.mzu-lj.si/207/drustva-upokojencev>
16. Zakon o društvih (2011). Pridobljeno 1.6.2018 s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/104888>
17. Zveza društev upokojencev Slovenije (2014). pridobljeno 1.6.2018 s http://www.zdus-zveza.si/docs/novice/Porocilo_o_projektu_Starejsi_za_starejse_2004-2014.pdf
18. Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije (b.d.). pridobljeno 1.6.2018 s <https://www.skupine.si/>

9 Priloge

9.1 Smernice za intervjuje

9.1.1 Vprašanja za občino

V raziskavi se ukvarjava s starimi ljudmi nad 65 let, ki so še aktivni in imajo potrebo po aktivnostih za vzdrževanje ali dvig njihove kakovosti življenja.

Vprašanja o delovanju občine (sprašujeva o dejavnostih, ki jih organiziran občina):

1. Pravimo, da smo starajoča se družba in se bo število starih ljudi v bodočnosti povečevalo. Kako se to pozna v vaši občini, kako se sestava prebivalstva spreminja?
2. Ali imate podatke o tem, koliko je starih ljudi v vaši občini, kakšne potrebe po programih aktivnega življenja imajo in kako jih zadovoljujejo?
3. Ali imate izdelan akcijski načrt ali kak drug dokument, ki bi kazal na aktivnosti občine do te populacije? Če da, katere so glavni cilji in kdo vse je bil vključen v izdelavo tega načrta?
4. Ne glede na to ali tak dokument obstaja ali ne, kaj vse vaša občina ponuja starim ljudem za aktivno staranje?
5. Kako skrbite za infrastrukturo v občini, da je čimbolj prijazna starim ljudem – sprehajane poti, parki, športne površine, prilagojene starejšim in podobno?
6. Ali imajo stari ljudje kakšne ugodnosti pri vključevanju v aktivnosti, koliko aktivnosti je brezplačnih in kako zagotovite dostopnost (npr. prevoz.)?
7. Ali so kakšne razlike med četrtnimi skupnostmi na obrobju vaše občine in četrtimi skupnostmi bolj v središču mesta (glede prevoza, količine aktivnosti, ali se lahko stari ljudje odpravijo tudi na dogodke v druge četrtne skupnosti, ali so informirani o aktivnostih v drugih četrtnih skupnostih)?
8. Kolikšen del proračuna namenjate za te aktivnosti?
9. Kako stare ljudi informirate o aktivnostih, ki potekajo za njih in so v sklopu občine?
10. Kateri občinski programi so se izkazali za posebej zanimivi in so dobro obiskani in čemu ta uspeh pripisujete?
11. Če bi se ocenili ali bi lahko rekli, da ste starim ljudem prijazna občina?

Vprašanja o delovanju društev:

12. Katera društva v vaši občini izvajajo aktivnosti in programe za stare ljudi? Katere programe izvajajo in kje potekajo?
13. Ali se kakšni programi izvajajo v krajevnih skupnostih ali pretežno na enem mestu (npr. na sedežu skupnosti)?
14. Bi lahko navedli najzanimivejše programe, na katere ste v občini še posebej ponosni in pritegnejo veliko ljudi?
15. Bi lahko navedli programe, ki niso bili uspešni in niso pritegnili ljudi?
16. Koliko finančnih sredstev namenite za podporo tem programom ali je financiranje le na ravni MOL?
17. Ali imate glede financiranja društev kakšne načrte, morda višje financiranje društev, dnevnih centrov aktivnosti in prilagoditev aktivnosti za stare ljudi?

9.1.2 Vprašanja za društva

1. Katere programe in aktivnosti vaše društvo ponuja oz. izvaja?
2. Kako ste jih načrtovali, so bili vključeni krajan in krajanke in kako lahko vplivajo na vrste programov in na način izvajanja? So vam pri načrtovanju pomagali kakšni strokovnjaki?
3. Kateri vaši programi so najbolj uspešni in pritegnejo največ ljudi? Od česa je ta uspeh najbolj odvisen?
4. Ali izvajate redne evalvacije programov, kjer ocenite njihovo uspešnosti in učinkovitost in kako to poteka? Ali izvajate tudi kakšne ankete o zadovoljstvu in potrebah? Če da, ali bi jih lahko pridobili?
5. Kje izvajate te programe?
6. Kako stare ljudi informirate o aktivnostih in kako vstopate v stik s starimi ljudmi?

7. Kako vstopate v stik s starimi ljudmi za katere izveste da so sami, osamljeni? Ali izveste za veliko osamljenih in samih starih ljudi? Ali vam pri tem pomagajo kakšne druge NVO? (npr. rdeči križ, Karitas)?
8. Ali ste pri delovanju povezani s kako drugo organizacijo oz. s katerimi najboljše sodelujete? Ste kakšen dogodka organizirali skupaj?
9. Ali programe pretežno izvajate s pomočjo prostovoljk in prostovoljcev ali jih izvajajo zaposleni? Če imate prostovoljce, koliko jih je?
10. Ali menite, da pridobivate dovolj sredstev za dobro delovanje društev in za izvajanje svojih storitev? Kako vam na tem področju pomaga občina?
11. Kaj vi menite o tem, da naj bi se v bodočnosti število starega prebivalstva povečalo, menite, da boste mogli prilagoditi svoje aktivnosti in kaj boste za to potrebovali (prostori, finance, kader, prostovoljci)?
12. Koliko sodelujete pri pripravi načrtov, ki jih ima občina, za stare ljudi? Koliko se vključuje tudi stare ljudi pri sestavi načrtov, ki jih ima občina?

9.1.3 Vprašanja za fokusno skupino

1. Kaj vam pomeni prosti čas?
2. Katerih aktivnosti se najraje udeležujete in zakaj?
3. Menite, da imate na voljo dovolj aktivnosti?
4. Znano nama je, da plačujete članarino 8 evrov na mesec, ali to za vas predstavlja velik strošek?
5. Menite, da bi morale biti te aktivnosti brezplačne?
6. Se vam zdi, da imate pomembno vlogo pri načrtovanju aktivnosti? Se vaši predlogi in mnenja upoštevajo?
7. Kje ste izvedeli za aktivnosti v dnevnem centru?
8. Ste poleg dnevnega centra aktivnosti vključeni še v društvo upokojencev?
9. Obiskujete še kateri drug dnevni center? Ste zadovoljni z dostopnostjo dnevnih centrov?
10. Prihajate iz okolice tega dnevnega centra?

9.2 Intervjuji

9.2.1 Društvo upokojencev Moste

Sem predsednica društva upokojencev Ljubljana Moste. Vključeni smo v območno združenje upokojencev Ljubljana Moste polje. Skupaj nas je v združenju 10 društev upokojencev. v območno združenje se vključujemo zaradi skupnega delovanja na posameznih področjih. Predvsem športnega udejstvovanja in ostalih interesov na področju nujenja pomoči starejšim, predvsem pa zaradi medgeneracijskega sodelovanja. Nekaj društev je povezanih v medgeneracijsko sodelovanje. Vsa društva se povezujejo v mestno zvezo upokojencev.

1. Katere programe in aktivnosti vaše društvo ponuja oz. izvaja?

Vsako leto decembra pošljemo pismo vsem našim članom, z osrednjim voščilom in s program našega dela za naslednje leto. V tem programu jim nudimo razna družabna srečanja in izlete. Organiziramo približno 5 izletov po Sloveniji ali bližnji okolici. In organiziramo standardna družabna srečanja, kot je martinovanje in prednovoletno srečanje v Ljubljani(M1).

2. Kako ste jih načrtovali, so bili vključeni krajan in krajanke in kako lahko vplivajo na vrste programov in na način izvajanja? So vam pri načrtovanju pomagali kakšni strokovnjaki?

Naše društvo šteje sedaj 187 članov. Njihova starostna struktura je zelo visoka, zato pri medsebojnem povezovanju so ti ljudje zelo pasivni(M2). Zato so naše aktivnosti zaradi tega zelo omejene(M3). Mi nekih načrtovanj ne rabimo(M4). S tajnico sestaviva plan druženj in izletov(M5). Glede na velikost društva in aktivnosti ne iščemo nekih zunanjih strokovnjakov(M6).

3. Kateri vaši programi so najbolj uspešni in pritegnejo največ ljudi? Od česa je ta uspeh najbolj odvisen?

Naše društvo je zelo močno športno društvo. Že 20 let imamo dobro razvito kegljaško ekipo, balinarsko ekipo(M7). Osvojili so preko 100 pokalov. Sodelujemo na občinski ravni, na mestni ravni in na državni ravni. Poleg tega smo vsako leto organizirali turnir balinanja(M8). 12 ekip iz Slovenije in zamejstva. Letos

žal nismo imeli tega druženja, ker nimamo ekipe. Ta turnir nam je zelo uspeval. Finančno smo pa to organizirali, kolikor je kdo dal.

4. *Ali izvajate redne evalvacije programov, kjer ocenite njihovo uspešnosti in učinkovitost in kako to poteka? Ali izvajate tudi kakšne ankete o zadovoljstvu in potrebah? Če da, ali bi jih lahko pridobili? Glede na ozko dejavnost društva jaz anket ne delam, jih pa prosim za posredovanje predlogov(M9).*

5. *Kje izvajate te programe?*
V Ljubljani, balinanje v okolici(M10).

6. *Kako stare ljudi informirate o aktivnostih in kako vstopate v stik s starimi ljudmi?*
Vsako leto decembra pošljemo pismo vsem našim članom, z osrednjim voščilom in s program našega dela za naslednje leto(M11). V tem pismu jih nagovorim tudi o tem, jim ponudim pomoč v okviru našega pravilnika, tudi pravno pomoč in jim poskušamo pomagati. Če želijo da pridemo na dom, potem jih prosimo naj sporočijo po telefonu in potem pridemo k njim na dom na pogovore.

7. *Kako vstopate v stik s starimi ljudmi za katere izveste da so sami, osamljeni? Ali izveste za veliko osamljenih in samih starih ljudi? Ali vam pri tem pomagajo kakšne druge NVO? (npr. rdeči križ, Karitas)?*
Ne. Nič ne posredujejo naši člani(M12).

8. *Ali ste pri delovanju povezani s kako drugo organizacijo oz. s katerimi najbolj sodelujete? Ste kakšen dogodka organizirali skupaj?*
Naši člani oz. veliko članov gre na letni oddih v Izolo v dom društva upokojencev, ker plačana članarina je pogoj, da lahko potem pridobijo kakšne popuste, bonitete(M13). Veliko jih hodi dol in so zadovoljni, saj je veliko družabnih dogodkov.

Žal nam izleti ne uspevajo, ravno zaradi prevelike starosti ljudi, ker so njihove gibalne sposobnosti okrnjene. Se jih zelo malo prijavlja na te izlete(M14) in za te, ki se prijavijo, pa se poskušamo povezovati z ostalimi društvi na našem območju(M15) in če se pri ostalih društvih jih ne prijavi dovolj, potem oni zapolnijo kapacitete.

9. *Ali programe pretežno izvajate s pomočjo prostovoljk in prostovoljcev ali jih izvajajo zaposleni? Če imate prostovoljce, koliko jih je?*

Pri nas nimamo prostovoljcev(M16). ker za športne programe sva jaz in tajnica.

10. *Ali menite, da pridobivate dovolj sredstev za dobro delovanje društev in za izvajanje svojih storitev? Kako vam na tem področju pomaga občina?*

Samo društvo se financira samo iz članarine(M17). Nimamo nobene finančne pomoči od nikoder. Mol Ljubljana razpisuje sredstva in dobiš samo neka minimalna društva, če dobiš. Zadnje čase smo vključeni v čs Moste in imajo vsako leto ta druženja (dnevi četrtnih skupnosti), vseh društev iz območja most, od majhnih do starih in tisti ki se prijavimo in sodelujemo pri predstavitvi in nam dajo neka minimalna sredstva(M18). Iz tega potem kupimo majice za tekmovalce in morda še kakšno pico na koncu tekmovanja. Pri nas je članarina 13 evrov(M19).

11. *Kaj vi menite o tem, da naj bi se v bodočnosti število starega prebivalstva povečalo, menite, da boste mogli prilagoditi svoje aktivnosti in kaj boste za to potrebovali (prostori, finance, kader, prostovoljci)?*
S pomočjo članarine se izvaja vse, če bi dobili dodatna sredstva bi bilo vprašanje, če bi se stari ljudje sploh vključevali(M20). Ena možnost je morda pomoč na domu. Kakšno fizioterapijo, da jim prinesejo kaj iz trgovine ali da jih kam peljejo(M21).

Nudimo in ne uspevamo. V nekaterih društvih imajo pohodništvo razvito in rekla bi da bodočnost društva ni takšna, da bi lahko kaj razvijali. Ne vem kako bo sploh glede delovanja društva.

12. *Koliko sodelujete pri pripravi načrtov, ki jih ima občina, za stare ljudi? Koliko se vključuje tudi stare ljudi pri sestavi načrtov, ki jih ima občina?*

Mi ne sodelujemo z mol glede načrtov, mi delujemo preko območne zveze in potem če je skupni interes, v območnem združenju, potem oni posredujejo naprej(M22).

Z območno skupnostjo zelo sodelujemo, imamo redne sestanke, vsako leto druženje, sporočijo nam informacije(M23).

V pogovoru nama je povedala še naslednje:

Morda bi tu še povedala, da imajo društva razvito sedaj tudi ulično telovadbo. To se izvaja na območju celotne Slovenije. Telovadijo skupaj vsak dan. Moste tega nima razvitega, sem poskušala s predsednico Vodmata to organizirat in vzpostaviti, in na občnem zboru sem pozvala člane, da se pridružijo, in ni bilo odziva(M24).

13. *Vprašali sva tudi zakaj meni, da ni odziva in njen odgovor je bil sledeč:*

Menim, da ni bilo odziva, ker se že nekaj časa ustanavljajo dnevni centri aktivnosti(M25). Zadnji je bil za Moste odprt v Zalogu in tam je ogromno dejavnosti za stare, od telovadbe, ročnih del, knjižnico imajo in upokoenci se že bolj usmerjajo v ter dnevne centre(M26). Tako da je v določenih društvih zaradi tega upad članov. In tja hodijo dnevno in najde vsak nekaj za svojo dušo in to je vsakodnevna možnost. Veliko jih hodi tudi na telovadbo v dnevni center doma za stare fužine. Imajo tudi prostorske možnosti in kader in tudi zunanji upokoenci imajo z možnostjo članarine tudi možnost udeležbe. Dnevni centri se razširjajo, društva upokojencev pa izumirajo. Čeprav na periferiji in podeželju pa so jim društva upokojencev nekaj, kjer se lahko zbirajo, ker še nimajo dnevnih centrov(M27). Edina dejavnost druženja so in na podeželju so aktivni. Rajši se vključujejo v te centre, v tretjo univerzo, imajo več možnosti.

Zalog, Sneberje, Jarše so številčno močnejši in imajo svoje poverjenike, ki hodijo do upokojencev, jih informirajo, so močnejše povezave in imajo tudi veliko več članov.

Št. izjave	izjava	pojem	kategorija	nadkategorija
M1	V tem programu jim nudimo razna družabna srečanja in izlete. Organiziramo približno 5 izletov po Sloveniji ali bližnji okolici. In organiziramo standardna družabna srečanja, kot je martinovanje in prednovoletno srečanje v Ljubljani	Izleti in druženja	aktivnosti	Program društev
M2	Njihova starostna struktura je zelo visoka, zato pri medsebojnem povezovanju so ti ljudje zelo pasivni	Starostna struktura članov in pasivnost članov	Sodelovanje pri aktivnostih	Vključevanje v načrtovanje
M3	naše aktivnosti zaradi tega zelo omejene	Omejenost aktivnosti	aktivnosti	Vključevanje v načrtovanje
M4	Mi nekih načrtovanj ne rabimo	Načrtovanje aktivnosti	načrtovanje	Vključevanje v načrtovanje
M5	S tajnico sestaviva plan druženj in izletov	Sestava programa	Načrtovanje programa	Vključevanje v načrtovanje
M6	Ne iščemo nekih zunanjih strokovnjakov	Organiziranje aktivnosti s strani strokovnjakov	Vključevanje strokovnjakov	Vključevanje v načrtovanje
M7	Dobro razvito kegljaško ekipo, balinarsko ekipo	Športne aktivnosti	aktivnosti	Program društev
M8	Turnir balinanja	Organizacija športne aktivnosti	Organizacija aktivnosti	Program društev
M9	Glede na ozko dejavnost društva jaz anket ne delam, jih pa prosim za posredovanje predlogov	Ankete in posredovanje predlogov	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
M10	V Ljubljani, balinanje v okolici	Prostor za aktivnosti	Kraj izvajanja aktivnosti	Prostorska urejenost
M11	Vsako leto decembra pošljemo pismo vsem našim članom, z osrednjim voščilom in s program našega dela za naslednje leto	Informiranje o letnem načrtu	Način informiranja članov	Informiranje članov
M12	Ne. Nič ne posredujejo naši člani	Posredovanje informacij članov glede samih in osamljenih	Sodelovanje s člani pri problematiki samih in osamljenih ljudi	Problematika samih in osamljenih ljudi

M13	na letni oddih v Izolo v dom društva upokojencev, ker plačana članarina je pogoj, da lahko potem pridobijo kakšne popuste, bonitete	Druge možnosti aktivnosti članov DU	Letni oddih članov	Aktivnosti zunaj društva upokojencev
M14	Se jih zelo malo prijavlja na te izlete	Majhna udeležba na izletih	Nezanimanje za izlete	Uspešnost programa
M15	Povezovati z ostalimi društvi iz okolice	Povezovanje z društvi	Skupno načrtovanje aktivnosti	Sodelovanje z drugimi organizacijami
M16	Nimamo prostovoljcev	Ni želje po prostovoljcih	Vključevanje prostovoljcev	prostovoljstvo
M17	Financira se samo iz članarine	Primarni finančni vir je članarina	Finančna sredstva	financiranje
M18	Zadnje čase smo vključeni v čs Moste in imajo vsako leto ta druženja (dnevi četrtnih skupnosti), vseh društev iz območja most, od majhnih do starih in tisti ki se prijavimo in sodelujemo pri predstavitvi in nam dajo neka minimalna sredstva	Sodelovanje z četrtno skupnost in pridobitev finančnih sredstev	Finančna sredstva	financiranje
M19	Članarina 13 evrov	Znesek članarine	Finančna sredstva	financiranje
M20	Vprašanje, če bi se stari ljudje sploh vključevali	Vključevanje starih ljudi	Pasivnost in nezanimanje za društva upokojencev	Nadaljnje načrtovanje
M21	morda pomoč na domu. Kakšno fizioterapijo, da jim prinesejo kaj iz trgovine ali da jih kam peljejo	Različne oblike pomoči za stare ljudi	Želje za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
M22	Mi ne sodelujemo z mol glede načrtov, mi delujemo preko območne zveze in potem če je skupni interes, v območnem združenju, potem oni posredujejo naprej	Sodelovanje z občino preko območne zveze	Vključenost v občinsko načrtovanje	Občinski načrt
M23	Z območno skupnostjo zelo sodelujemo, imamo redne sestanke, vsako leto druženje, sporočijo nam informacije	Sodelovanje z območno skupnostjo	Povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
M24	Morda bi tu še povedala, da imajo društva razvito sedaj tudi ulično telovadbo. To se izvaja na območju celotne Slovenije. Telovadijo skupaj vsak dan. Moste tega nima razvitega, sem poskušala s predsednico Vodmata to organizirat in vzpostaviti, in na občnem zboru sem pozvala člane, da se pridružijo, in ni bilo odziva	Pasivnost članov pri vzpostavitvi ulične telovadbe	aktivnosti	Program društev
M25	Menim, da ni bilo odziva, ker se že nekaj časa ustanavljajo dnevni centri aktivnosti	Neodzivnost članov	Vključevanje v dca	Aktivnosti zunaj društva upokojencev
M26	tam je ogromno dejavnosti za stare, od telovadbe, ročnih del, knjižnico imajo in upokojenci se že bolj usmerjajo v te dnevne centre	Dejavnosti v okviru dnevnih centrov aktivnosti	Vključevanje v dca	Aktivnosti zunaj društva upokojencev
M27	Čeprav na periferiji in podeželju pa so jim društva upokojencev nekaj, kjer se lahko zbirajo, ker še nimajo dnevnih centrov	Delovanje društev na periferiji		

9.2.2 Društvo upokoјencev Koseze

1. Katere programe in aktivnosti vaše društvo ponuja oz. izvaja?

DU Koseze ima na leto 4 izlete(K1), ki jih nam pripravi turist. agencija ter 2 srečanja z plesom in glasbo(K2).

2. Kako ste jih načrtovali, so bili vključeni kraјani in kraјanke in kako lahko vplivajo na vrste programov in na način izvajanja? So vam pri načrtovanju pomagali kakšni strokovnjaki?

Načrtujemo jih Upravni odbor(K3) vsako leto v mesecu december za naslednje leto, da jih potem potrdi občni zbor članov društva. Izbiramo na podlagi ponudbe TA in predlogov posameznih članov(K4).

3. Kateri vaši programi so najbolj uspešni in pritegnejo največ ljudi? Od česa je ta uspeh najbolj odvisen? Najbolj uspešni so izleti v tujino(K5), vožnja z ladjo(K6), znamenitosti zgodovine(K7).

4. Ali izvajate redne evalvacije programov, kjer ocenite njihovo uspešnosti in učinkovitost in kako to poteka? Ali izvajate tudi kakšne ankete o zadovoljstvu in potrebah? Če da, ali bi jih lahko pridobili?

Uspešnost izleta pa ocenjujemo na podlagi prijav in pohval(K8). Ankete ne delamo(K9). Nam je pomembno, da so člani zadovoljni in da želijo še več izletov(K10).

5. Kje izvajate te programe?

V društvu je tudi plesna rekreacija, ki vadi 2 na teden(K11), kjer je od 16 do 20 članov. Prostor za izvajanje plesnih korakov nam odstopi ČS Šiška(K12). Za prijavo na izlete izvajamo v bližnjem gostinskem lokalu.

6. Kako stare ljudi informirate o aktivnostih in kako vstopate v stik s starimi ljudmi?

K vabilu na redni letni občni zbor priložimo vse informacije glede datumov in relacije izletov(K13), tako so vsi člani društva za celo leto seznanjeni z programom.

7. Kako vstopate v stik s starimi ljudmi za katere izveste da so sami, osamljeni? Ali izveste za veliko osamljenih in samih starih ljudi? Ali vam pri tem pomagajo kakšne druge NVO? (npr. rdeči križ, Karitas)?

Pri tej točki smo pa "mrzli(K14)". Kljub temu, da imamo v društvu več kot 180 članov starejših od 80 let nimamo pravega stika, ker enostavno ni prostovoljcev(K15), ki bi bili pripravljeni pri tem delu. Problem je tudi, da ljudje ne odpirajo vrat(K16), zato se je UO odločil, da jim samo za novo leto z primerno vsebino napišemo voščilo.

8. Ali ste pri delovanju povezani s kako drugo organizacijo oz. s katerimi najbolj sodelujete? Ste kakšen dogodka organizirali skupaj?

Pomoč od drugih organizacij nimamo(K17).

9. Ali programe pretežno izvajate s pomočjo prostovoljk in prostovoljcev ali jih izvajajo zaposleni? Če imate prostovoljce, koliko jih je?

Za izvedbo celoletnega programa skrbim sama, nimam pomoči(K18).

10. Ali menite, da pridobivate dovolj sredstev za dobro delovanje društev in za izvajanje svojih storitev?

Kako vam na tem področju pomaga občina?

Sredstva za delovanje društva imamo samo od plačil članarine članov(K19). Občina, ne ČS Šiška ne prispeva ničesar(K20).

11. Kaj vi menite o tem, da naj bi se v bodočnosti število starega prebivalstva povečalo, menite, da boste mogli prilagoditi svoje aktivnosti in kaj boste za to potrebovali (prostori, finance, kader, prostovoljci)?

Željo po raznih aktivnosti seveda imamo(K21). Nimamo pa ne prostora(K22), da bi v miru pobirali članarino in se že 12 let potikamo v bližnjem gostinskem lokalu. Ja, 12 let se že borimo za prostor, pa žal g. župan ali ustrežna služba na MOL-u nimajo posluha za nas(K23). Kruta resnica.

12. Koliko sodelujete pri pripravi načrtov, ki jih ima občina, za stare ljudi? Koliko se vključuje tudi stare ljudi pri sestavi načrtov, ki jih ima občina?

Nič(K24). Vzrok vam je znan.

Št. izjave	izjava	pojem	kategorija	nadkategorija
K1	4 izlete na leto	Organiziranje izletov	aktivnosti	Program društev
K2	2 srečanja z plesom in glasbo	Družabno srečanje	aktivnosti	Program društev
K3	Načrtujemo jih upravni odbor	načrtovanje aktivnosti s strani upravnega odbora	Načrtovanje	Vključevanje v načrtovanje
K4	Izbiramo na podlagi TA in predlogov posameznih članov	Ponudba in predlogi izletov	Načrtovanje programa	Vključevanje v načrtovanje
K5	Izleti v tujino	izleti	aktivnosti	Uspešnost programa
K6	Vožnja z ladjo	izleti	aktivnosti	Uspešnost programa
K7	Znamenitosti zgodovine	aktivnost	aktivnosti	Uspešnost programa
K8	Uspešnost izleta pa ocenjujemo na podlagi prijav in pohval	Ocenjeno na podlagi pohval in prijav	Način ocenjevanja uspešnosti programa	Uspešnost programa
K9	Ankete ne delamo	ankete	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
K10	Pomembno da so člani zadovoljni in da želijo še več izletov	Želja po povečanju števila izletov	Zadovoljstvo članov	Merjenje zadovoljstva
K11	Plesna rekreacija, ki vadi 2x na teden	Plesna rekreacija	aktivnosti	Program društev
K12	Prostor za izvajanje plesnih korakov odstopi ČS Šiška	Lokacija izvajanja aktivnosti	kraj izvajanja aktivnosti	Prostorska urejenost
K13	K vabilu na redni občni zbor priložimo vse informacije glede datumov in relacije izletov	Vključitev letnega programa v vabilo	Način informiranja članov	Informiranje članov
K14	Pri tej točki smo pa mrzli	Stik s starimi osamljenimi ljudmi	Vedenje o starih in osamljenih ljudeh	Problematika samih in osamljenih ljudi
K15	Enostavno ni prostovoljcev	Brez prostovoljcev	Pomoč pri vzpostavljanju stika	Problematika samih in osamljenih ljudi
K16	Problem je tudi, da ljudje ne odpirajo vrat	Ljudje nimajo želje po vključevanju	Ljudje ne želijo stika	Problematika samih in osamljenih ljudi
K17	Pomoč od drugih organizacij nimamo	Nesodelovanje z drugimi organizacijami	Povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
K18	Za izvedbo celoletnega programa skrbim sama, nimam pomoči	Organizacija izvedbe programa	Izvedba programa	Vključevanje v izvedbo programa
K19	Plačil od članarine članov	članarina	Finančna sredstva	financiranje
K20	Občina, ne ČS Šiška ne prispeva ničesar	Ne prispevanje finančnih sredstev s strani občine in ČS	Finančna sredstva	financiranje
K21	Želje po raznih aktivnostih imamo	Želja po več aktivnostih	Želje za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
K22	Nimamo pa ne prostora	Prostorska prikrašanost	Prostorska stiska	Prostorska urejenost
K23	12 let se že borimo za prostor, pa žal g. župan ali	Nimajo svojega prostora	Prostorska stiska	Prostorska urejenost

	ustrezna služba na MOL-u nimajo posluha za nas			
K24	Nič.	Nesodelovanje z občino	Vključenost v občinsko načrtovanje	Občinski načrti

9.2.3 Društvo upokojencev Polhov Gradec

1. Katere programe in aktivnosti vaše društvo ponuja oz. izvaja?

Naše društvo izvaja razne kulturne programe, organiziramo in izvajamo razne izlete, pohodništvo, telovadbo, balinanje(P1), kjer imamo moško in žensko ekipo s katerimi se prijavljamo na razna tekmovanja imamo pa tudi pevski zbor(P2). Seveda pa je društvo namenjeno tudi druženju oziroma širjenju socialne mreže(P3).

2. Kako ste jih načrtovali, so bili vključeni krajan in krajanke in kako lahko vplivajo na vrste programov in na način izvajanja? So vam pri načrtovanju pomagali kakšni strokovnjaki?

Vse dejavnosti so v društvu upokojencev ustvarili sami člani, ki sestavljajo odbor, ti najbolj poznajo želje vseh ostalih članov(P4). Sama sem 5 let upokojenka in sem bila v preteklem mandatu tajnica društva upokojencev, pa sem predlagala in ustanovila komisijo za kulturo in pevski zbor. Navodila prejemo od ZDUS-a.

3. Kateri vaši programi so najbolj uspešni in pritegnejo največ ljudi? Od česa je ta uspeh najbolj odvisen?

Pri nas je balinarska sekcija najbolj obiskana in aktivna(P5). Krepimo svoje zdravje, se družimo in se udeležujemo medobčinskih turnirjev. Mi gremo v Lovran nato pa se balinarke iz Lovrana vsako leto udeležijo turnirja pri nas v Polhovem Gradcu.

Na drugem mestu je izletništvo(P6). Vse je odvisno od dobre volje članov(P7). Na koncu pa je tudi vse povezano s financami, če bi imeli več sredstev, bi bilo aktivnega druženja še mnogo več(P8).

4. Ali izvajate redne evalvacije programov, kjer ocenite njihovo uspešnost in učinkovitost in kako to poteka? Ali izvajate tudi kakšne ankete o zadovoljstvu in potrebah? Če da, ali bi jih lahko pridobili?

Ob zaključku leta pripravimo pregled dela, ki je tudi potreben za sam Občni zbor in poročilo(P9), ki ga podamo Občini. Anket ne delamo(P10).

5. Kje izvajate te programe?

Za balinanje imamo balinarsko stezo, skupaj z balinarskim društvom Blagajana, pri nas v Polhovem Gradcu, katere smo tudi člani. Vsak član upokojenec mora plačati članarino tudi Balinarskemu društvu, da lahko treniramo in izvajamo turnirje. Kulturne dogodke imamo v polhograjski graščini, telovadbo pa izvajamo v telovadnici.

6. Kako stare ljudi informirate o aktivnostih in kako vstopate v stik s starimi ljudmi?

Informacije so podane na Občnem zboru(P11), poverjeniki jih seznanijo na terenu med letom(P12), imamo svojo oglasno desko v kraju(P13), informiramo jih tudi s pošto, e-pošto in Občinskim časopisom(P14).

7. Kako vstopate v stik s starimi ljudmi za katere izveste da so sami, osamljeni? Ali izveste za veliko osamljenih in samih starih ljudi? Ali vam pri tem pomagajo kakšne druge NVO? (npr. rdeči križ, Karitas)?

Komisija za socialo ima člane, ki poskrbijo, da je komisija seznanjena z ostarelimi, bolnimi doma ali v domovih(P15), da jih dvakrat letno tudi obiščejo(P16), s skromnim darilom. To je vsako leto v božičnem in velikonočnem času.

8. Ali ste pri delovanju povezani s kako drugo organizacijo oz. s katerimi najbolj sodelujete? Ste kakšen dogodek organizirali skupaj?

Povezani smo s svojo Občino in društvi, ki so v bližini(P17). Dogodke organiziramo sami(P18).

9. Ali programe pretežno izvajate s pomočjo prostovoljk in prostovoljcev ali jih izvajajo zaposleni? Če imate prostovoljce, koliko jih je?

Vsi delamo prostovoljno(P19). Tudi poverjeniki-prostovoljci, ki so člani komisije za socialno skrbstvo. Aktivnih je 14 članov(P20).

10. Ali menite, da pridobivate dovolj sredstev za dobro delovanje društev in za izvajanje svojih storitev? Kako vam na tem področju pomaga občina?

S strani Občine prejmemo vsako leto sredstva, ki nam omogočajo dostojno delo za vse aktivnosti(P21). Sredstva ima tudi Občina omejena, zato si ne moremo privoščiti kaj več kot imamo.

11. Kaj vi menite o tem, da naj bi se v bodočnosti število starega prebivalstva povečalo, menite, da boste mogli prilagoditi svoje aktivnosti in kaj boste za to potrebovali (prostor, finance, kader, prostovoljci)?

Pri nas bi nujno potrebovali prostor-pisarno, kjer ne bi bilo stopnic(P22). Žal si tega ne moremo privoščiti, ker nimamo sredstev.. Člani, ki delajo v odborih, včasih ne morejo priti na sestanek zaradi zdravstvenih razlogov, ker imamo stopnice(P23), na žalost. Uvedli smo uradne ure v lanskem letu, pa je bila tudi pripomba s terena, zaradi stopnic v pisarno. Pa smo spet pri finančah.

12. Koliko sodelujete pri pripravi načrtov, ki jih ima občina, za stare ljudi? Koliko se vključuje tudi stare ljudi pri sestavi načrtov, ki jih ima občina?

Udeležujemo se vseh predavanj, ki jih občina pripravi(P24), oglaševanje je v občinskem časopisu. Sodelovanja v občini, ki pripravljajo načrte za stare ljudi v našem DU fizično ni(P25). Povabimo pa župana na vse dogodke in mu sporočimo našo problematiko(P26). Sodelovanje z Občino imamo dobro(P27).

Št. izjave	izjava	pojem	kategorija	nadkategorija
P1	Društvo izvaja razne kulturne programe, organiziramo in izvajamo razne izlete, pohodništvo, telovadbo, balinanje	Izvajanje in organiziranje raznih aktivnosti	aktivnosti	Program društev
P2	Pevski zbor	petje	aktivnosti	Program društev
P3	Širjenje socialne mreže	Širitev socialne mreže	Socialna mreža	Uspešnost programa
P4	Vse dejavnosti so v društvu upokoencev ustvarili sami člani, ki sestavljajo odbor, ti najbolj poznajo želje vseh članov	Načrtovanje dejavnosti s strani odbora	Načrtovanje programa	Vključevanje v načrtovanje
P5	Balinarska sekcija je najbolj obiskana in aktivna	Balinarska sekcija	Uspešnost aktivnosti	Uspešnost programa
P6	Na drugem mestu je izletništvo	izleti	Uspešnost aktivnosti	Uspešnost programa
P7	Od dobre volje članov	Odvisnost vključenost članov v aktivnosti	Uspešnost aktivnosti	Uspešnost programa
P8	Vse povezano s financami, če bi imeli več sredstev, bi bilo aktivnega druženja še mnogo več	Sredstva za delovanje	Finančna problematika	financiranje
P9	Pripravimo pregled dela, ki je tudi potreben za občni zbor in poročilo	Poročilo dela	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
P10	Anket ne delamo	ankete	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
P11	Informacije so podane na občnem zboru	Podajanje informacij	Način informiranja članov	Informiranje članov
P12	Seznaniho na terenu med letom	informiranje	Način informiranja članov	Informiranje članov
P13	Oglasno desko v kraju	Mesto informiranja članov o aktivnostih	Kraj informiranja	Informiranje članov

P14	Pošto, e-pošto in občinskim časopisom	Način informiranja	Način informiranja članov	Informiranje članov
P15	Komisija seznanjena z ostarelimi, bolnimi doma ali v domovih	Seznanitev z ostarelimi	Osamljeni stari ljudje	Problematika samih in osamljenih ljudi
P16	Dvakrat letno tudi obiščejo	Obisk 2x letno	Obiskovanje osamljenih starih ljudi	Problematika samih in osamljenih ljudi
P17	Povezani s svojo občino in društvi, ki so v bližini	Povezovanje z občino in bližnjimi društvi	Povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
P18	Dogodke organiziramo sami	Organizacija dogodkov	Organizacija in načrtovanje	Sodelovanje z drugimi organizacijami
P19	Delamo prostovoljno	Neplačilo za delo	Prostovoljno delo	prostovoljstvo
P20	Aktivnih je 14 članov	Aktivno članstvo	Vključevanje članov v delo	prostovoljstvo
P21	S strani občine prejmemo vsako leto sredstva, ki nam omogočajo dostojno delo za vse aktivnosti	Prejem sredstev s strani občine	Finančna sredstva	financiranje
P22	Nujno bi potrebovali prostor-pisarno, kjer ne bi bilo stopnic	Izboljšanje prostora za srečevanje	Prostorska stiska	Prostorska urejenost
P23	Ne morejo priti na sestanek zaradi zdravstvenih razlogov, ker imamo stopnice	Neudeležnost na sestankih	Neprikladen dostop do prostorov	Prostorska urejenost
P24	Udeležujemo se vseh predavanj, ki jih občina pripravi	Udeleževanje na občinskih predavanjih	Udeleževanje predavanj	Sodelovanje z drugimi organizacijami
P25	Sodelovanja v občini, ki pripravlja načrte za stare ljudi v našem DU fizično ni	Načrtovanje skupaj z občino	Sodelovanje z občino	Občinski načrti
P26	Mu sporočimo našo problematiko	Informiranje župana o problematiki	Sodelovanje z županom	Občinski načrti
P27	Sodelovanje z občino imamo dobro	Urejenost sodelovanja	Sodelovanje z občino	Občinski načrt

9.2.4 Društvo upokojencev Guncle – Male Vižmarje

1. Katere programe in aktivnosti vaše društvo ponuja oz. izvaja?

Naše društvo šteje nekaj čez sto članov(G1), živimo v naselju individualnih hiš, zato imajo upokojenci kar nekaj dela v in okoli hiš, kar se odraža pri samem obisku aktivnosti. Za člane imamo organizirano telovadbo trikrat tedensko(G2) pod strokovnim vodstvom. Letno organiziramo štiri izlete po Sloveniji (G3) in pred novim letom imamo novoletno zabavo s srečelovom(G4).

2. Kako ste jih načrtovali, so bili vključeni krajan in krajanke in kako lahko vplivajo na vrste programov in na način izvajanja? So vam pri načrtovanju pomagali kakšni strokovnjaki?

Za izvedbo teh aktivnosti nimamo pomoči strokovnjakov, vse načrtujemo in organiziramo sami(G5), to je odbor društva. Seveda upoštevamo tudi predloge naših članov in članic(G6).

3. Kateri vaši programi so najbolj uspešni in pritegnejo največ ljudi? Od česa je ta uspeh najbolj odvisen?

Izleti so zelo privlačni, saj se jih udeleži okoli 40 odstotkov članov(G7), ravno tako jih je na novoletni zabavi več kot polovica(G8). Uspeh je odvisen predvsem od zanimanja članov za razne aktivnosti(G9), kar se jim zdi bolj zanimivo.

4. Ali izvajate redne evalvacije programov, kjer ocenite njihovo uspešnosti in učinkovitost in kako to poteka? Ali izvajate tudi kakšne ankete o zadovoljstvu in potrebah? Če da, ali bi jih lahko pridobili? Uspešnost programov pokaže udeležba(G10), drugih anket in evalvacij pa ne izvajamo(G11).
5. Kje izvajate te programe? Telovadbo v dvorani četrtne skupnosti, izlete pa povsod po Sloveniji(G12).
6. Kako stare ljudi informirate o aktivnostih in kako vstopate v stik s starimi ljudmi? Za informiranost skrbimo tako, da izdajamo svoje glasilo, ki izide 6 -7 krat letno(G13).
7. Kako vstopate v stik s starimi ljudmi za katere izveste da so sami, osamljeni? Ali izveste za veliko osamljenih in samih starih ljudi? Ali vam pri tem pomagajo kakšne druge NVO? (npr. rdeči križ, Karitas)? Za stik s člani skrbijo člani odbora(G14), če izvemo za kakšnega starega človeka, ki je sam in osamljen ga oziroma jo z veseljem povabimo medse(G15), nikogar pa v nič ne silimo in ne prepričujemo. Udeležba je povsem prostovoljna. Pri vstopanju v stik s starimi ljudmi, ki so osamljeni nam ne pomagajo nobene organizacije(G16).
8. Ali ste pri delovanju povezani s kako drugo organizacijo oz. s katerimi najboljše sodelujete? Ste kakšen dogodek organizirali skupaj? Povezujemo se z sosednjimi društvi (G17), skupaj organiziramo predvsem kakšen izlet(G18), drugega povezovanja in sodelovanja pa pri nas ni.
9. Ali programe pretežno izvajate s pomočjo prostovoljk in prostovoljcev ali jih izvajajo zaposleni? Če imate prostovoljce, koliko jih je? Imamo 11 prostovoljcev(G19) ki pomagajo pri izletih in še kakšnih aktivnostih, drugače pa vedno sodelujemo vsi člani oziroma predvsem tisti, ki smo v odboru društva(G20).
10. Ali menite, da pridobivate dovolj sredstev za dobro delovanje društev in za izvajanje svojih storitev? Kako vam na tem področju pomaga občina? Občina nam omogoča brezplačno koriščenje pisarne in dvorane za telovadbo(G21). Denarnih sredstev za delovanje ne dobimo od nikogar(G22), se pravi ne od občine in ne od nikogar drugega, edini prihodek je članarina v društvu, ki znaša po članu 10€(G23).
11. Kaj vi menite o tem, da naj bi se v bodočnosti število starega prebivalstva povečalo, menite, da boste mogli prilagoditi svoje aktivnosti in kaj boste za to potrebovali (prostori, finance, kader, prostovoljci)? V našem kraju bi potrebovali prostor za dnevni center(G24), katerih je v Ljubljani že kar nekaj in zelo dobro delujejo, seveda pa je vse to odvisno od financiranja. Z več denarja lahko ponudimo oziroma ponudijo več programov in aktivnosti za stare ljudi. Se pravi bi potrebovali več finančnih sredstev(G25).
12. Koliko sodelujete pri pripravi načrtov, ki jih ima občina, za stare ljudi? Koliko se vključuje tudi stare ljudi pri sestavi načrtov, ki jih ima občina? Nič ne sodelujemo(G26) pri pripravi raznih načrtov, ki jih ima občina za stare ljudi. Občina nas v to ne vključuje(G27).

Št. izjave	izjava	pojem	kategorija	nadkategorija
G1	nekaj čez sto članov	Število članov	Članstvo v društvu	
G2	organizirano telovadbo trikrat tedensko	Gibalni program	aktivnosti	Program društev
G3	Letno organiziramo štiri izlete po Sloveniji	izleti	aktivnosti	Program društev
G4	novoletno zabavo s srečelovom	druženje	aktivnosti	Program društev
G5	nimamo pomoči strokovnjakov, vse načrtujemo in organiziramo sami	Organiziranje aktivnosti	Vključevanje strokovnjakov	Vključevanje v načrtovanje
G6	upoštevamo tudi predloge naših članov in članic	Vključevanje članov v načrtovanje	Vključevanje članov	Vključevanje v načrtovanje

G7	Izleti so zelo privlačni, saj se jih udeleži okoli 40 odstotkov članov	Udeleževanje članov na izletih	Uspešnost aktivnosti	Uspešnost programa
G8	na novoletni zabavi več kot polovica	Udeleževanje članov na novoletni zabavi	Uspešnost aktivnosti	Uspešnost programa
G9	Uspeh je odvisen predvsem od zanimanja članov za razne aktivnosti	Zanimanje za razne aktivnosti	Odvisnost uspeha glede na aktivnost	Uspešnost programa
G10	Uspešnost programov pokaže udeležba	Udeleženos na programih	Odvisnost uspeha glede na udeleženos	Uspešnost programa
G11	anket in evalvacij pa ne izvajamo	Ankete in evalvacija	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
G12	Telovadbo v dvorani četrtne skupnosti, izlete pa povsod po Sloveniji	Lokacija izvajanja aktivnosti	kraj izvajanja aktivnosti	Prostorska urejenost
G13	izdajamo svoje glasilo, ki izide 6 -7 krat letno	Izdajanje glasila	Način informiranja članov	Informiranje članov
G14	Za stik s člani skrbijo člani odbora	Skrb za stik s člani	Sodelovanje s člani	Povezanost v društvu
G15	starega človeka, ki je sam in osamljen ga oziroma jo z veseljem povabimo medse	Vključevanje osamljenih starih ljudi	Možnost vključevanje ljudi v programe	Problematika samih in osamljenih ljudi
G16	ne pomagajo nobene organizacije	Pomoč drugih organizacij	Povezovanje z drugimi organizacijami pri problemu osamljenosti	Problematika samih in osamljenih ljudi
G17	Povezujemo se z sosednjimi društvi	Povezovanje z društvi	Povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
G18	skupaj organiziramo predvsem kakšen izlet	Skupno organiziranje izletov	Skupno načrtovanje aktivnosti	Sodelovanje z drugimi organizacijami
G19	11 prostovoljcev	Število prostovoljcev	Vključevanje prostovoljcev	prostovoljstvo
G20	sodelujemo vsi člani oziroma predvsem tisti, ki smo v odboru društva	Sodelovanje članov pri izvajanju aktivnosti	Sodelovanje članov	Vključevanje v izvedbo programa
G21	Občina nam omogoča brezplačno koriščenje pisarne in dvorane za telovadbo	Brezplačna uporaba prostorov	Uporaba prostorov za aktivnosti	Prostorska urejenost
G22	Denarnih sredstev za delovanje ne dobimo od nikogar	Problematika finančnih prispevkov s strani drugih	Finančna sredstva	financiranje
G23	edini prihodek je članarina v društvu, ki znaša po članu 10€	Edini finančni vir je članarina	Finančna sredstva	financiranje
G24	potrebovali prostor za dnevni center	Prostor za dnevni center	Želje za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
G25	bi potrebovali več finančnih sredstev	Pomanjkanje finančnih sredstev	Finančna sredstva	financiranje
G26	Nič ne sodelujemo	nesodelovanje	Vključenost v občinsko načrtovanje	Občinski načrti
G27	Občina nas v to ne vključuje	Nesodelovanje z občino	Vključenost v občinsko načrtovanje	Občinski načrti

9.2.5 Društvo upokojencev Poljane

1. Katere programe in aktivnosti vaše društvo ponuja oz. izvaja?

Aktivnosti imamo zelo malo. Organiziramo 3 izlete na leto, druženje dvakrat tedensko, merjenje krvnega tlaka vsak mesec imamo tudi eno prireditev, ki se imenuje Poljane pojejo, ob dnevu upokojencev pa gremo na grad (C1), kjer pojemo kakšno torto in spijemo kavo.

2. Kako ste jih načrtovali, so bili vključeni krajan in krajanke in kako lahko vplivajo na vrste programov in na način izvajanja? So vam pri načrtovanju pomagali kakšni strokovnjaki?

Pri načrtovanju programov so nam pomagali člani društva, niso nam pomagali nobeni strokovnjaki.(C2)

3. Kateri vaši programi so najbolj uspešni in pritegnejo največ ljudi? Od česa je ta uspeh najbolj odvisen?

Največ ljudi pritegne prireditev Poljane pojejo,(C3) ki se odvija okoli 25. maja, takrat povabimo vse pevske zборе, ki delujejo v Poljanah, da zapojejo. To naredimo skupaj z domom upokojencev. Uspeh je odvisen od samega interesa ljudi(C4) za aktivnosti in prireditve.

4. Ali izvajate redne evalvacije programov, kjer ocenite njihovo uspešnosti in učinkovitost in kako to poteka? Ali izvajate tudi kakšne ankete o zadovoljstvu in potrebah? Če da, ali bi jih lahko pridobili?

Evalvacije programov ne izvajamo, tudi anket še nismo imeli(C5), saj se raje z ljudmi pogovorim osebno (C6).

5. Kje izvajate te programe?

Čisto odvisno od same aktivnosti oziroma od programa. Poljane pojejo izvajamo na dvorišču, izlete pa izvajamo po Sloveniji, družimo se v prostorih društva.(C7)

6. Kako stare ljudi informirate o aktivnostih in kako vstopate v stik s starimi ljudmi?

Stare ljudi o aktivnostih informiramo tako, da jim dvakrat oziroma trikrat letno pišemo (C8), katere aktivnosti se bodo izvajale oziroma kateri izleti. Se pa tudi zgodi, da se tekem leta še slišimo po telefonu(C9).

7. Kako vstopate v stik s starimi ljudmi za katere izveste da so sami, osamljeni? Ali izveste za veliko osamljenih in samih starih ljudi? Ali vam pri tem pomagajo kakšne druge NVO? (npr. rdeči križ, Karitas)?

Izvedemo za veliko starih ljudi, ki so sami in osamljeni(C10). Izvajamo projekt starejši za starejše (C11), kar pomeni da, če izvedemo za koga ki je sam, ki rabi družbo in bi se nam rad pridružil, z veseljem pomagamo in tako osebo vključimo v naše društvo (C12). Pri tem nam ne pomaga nobena nevladna organizacija(C13), oziroma nihče. Velikokrat se zgodi, da najprej mi izvedemo za takšne ljudi, ki so sami in osamljeni in če potrebujejo oskrbo ali kaj podobnega potem mi pomagamo, da pridejo v stik s tistimi organizacijami, ki jih potrebujejo(C14), recimo z domovi za stare, dnevnimi centri, oskrbo na domu in tako dalje.

8. Ali ste pri delovanju povezani s kako drugo organizacijo oz. s katerimi najboljše sodelujete? Ste kakšen dogodka organizirali skupaj?

Skupaj z drugimi smo organizirali malo morje dogodkov(C15), drugače pa z njimi ne sodelujemo, razen pri prireditvi Poljane pojejo(C16). No moram pa reči da smo tesno povezani z domom za stare(C17).

9. Ali programe pretežno izvajate s pomočjo prostovoljk in prostovoljcev ali jih izvajajo zaposleni? Če imate prostovoljce, koliko jih je?

Programe izvajamo s pomočjo prostovoljcev in prostovoljk(C18). Pri nas v našem društvu jih imamo 12(C19), vendar je med temi zelo aktivnih le približno 8 prostovoljcev(C20). Z veseljem bi sprejeli še več prostovoljcev(C21), vendar pa bi morali biti pripravljeni tudi kaj narediti.

10. Ali menite, da pridobivate dovolj sredstev za dobro delovanje društev in za izvajanje svojih storitev? Kako vam na tem področju pomaga občina?

Menim, da ne pridobivamo dovolj sredstev(C22) s strani občine, lahko bi jih mnogo več. Občina nam finančno pomaga pri projektu Starejši za starejše(C23), tukaj sofinancira vsa društva, ki izvajamo ta projekt in nam vsem

skupaj nameni 5000€, pri tem mi dobimo približno 650€.(C24) Lahko bi sodelovala tudi četrtna skupnost kar se tiče financ, saj marsikje četrtne skupnosti sodelujejo oziroma finančno pomagajo, pri nas temu ni tako(C25). Financiramo se v glavnini s pomočjo članarine (C26), ki jo plačujejo naši člani enkrat letno in sicer ta članarina znaša 12€(C27). Imamo kar nekaj članov in članic, ki so že v domovih za stare, za njih članarina znaša 6€(C28).

11. Kaj vi menite o tem, da naj bi se v bodočnosti število starega prebivalstva povečalo, menite, da boste mogli prilagoditi svoje aktivnosti in kaj boste za to potrebovali (prostori, finance, kader, prostovoljci)?

Pri tem bomo potrebovali mlajše ljudi, ki bodo sodelovali pri prirejanju aktivnosti, pri idejah za aktivnosti(C29), saj je nekako logično, več aktivnosti kot ponujaš, večje je zanimanje ljudi(C30). Je pa potem to precej odvisno od samega financiranja(C31), saj je vse povezano z denarjem, če denarja ni ne moreš prirejati in organizirati veliko aktivnosti(C32).

12. Koliko sodelujete pri pripravi načrtov, ki jih ima občina, za stare ljudi? Koliko se vključuje tudi stare ljudi pri sestavi načrtov, ki jih ima občina?

Pri pripravi načrtov, ki jih ima občina za stare ljudi ne sodelujemo(C33). Mi sodelujemo z Mestno zvezo upokojencev(C34) in potem oni sodelujejo z občino, mi sami pa z občino ne sodelujemo. Mi bi z občino sodelovali z največjim veseljem(C35), da bi jim lahko osebno povedali kaj in kako, vendar vse naše prošnje in pisma ostajajo neodgovorjena(C36).

Št. izjave	izjava	pojem	kategorija	nadkategorija
C1	3 izlete na leto, druženje dvakrat tedensko, merjenje krvnega tlaka vsak leto imamo tudi eno prireditev, ki se imenuje Poljane pojejo, ob dnevu upokojencev pa gremo na grad	Organiziranje izletov, druženja, prireditev in drugih aktivnosti	aktivnosti	Program društev
C2	pomagali člani društva, niso nam pomagali nobeni strokovnjaki	Pomoč načrtovanju aktivnosti	Načrtovanje	Vključevanje v načrtovanje
C3	Poljane pojejo	prireditev	aktivnosti	Uspešnost programa
C4	Uspeh je odvisen od samega interesa ljudi	Interes ljudi za posamezno aktivnost	Uspešnost načrtovanih aktivnosti	Uspešnost programa
C5	Evalvacije programov ne izvajamo, tudi anket še nismo imeli	Ankete in evalvacije	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
C6	z ljudmi pogovorim osebno	Pogovor s člani o programu	Osebni pogovor	Merjenje zadovoljstva
C7	Poljane pojejo izvajamo na dvorišču, izlete pa izvajamo po Sloveniji, družimo se v prostorih društva	Lokacija izvajanja aktivnosti	kraj izvajanja aktivnosti	Prostorska urejenost
C8	dvakrat oziroma trikrat letno pišemo	Obveščanje članov o aktivnostih	Način informiranja članov	Informiranje članov
C9	se tekom leta še slišimo po telefonu	Obveščanje članov preko telefona	Način informiranja članov	Informiranje članov
C10	Izvedemo za veliko starih ljudi, ki so sami in osamljeni	Informiranost glede osamljenih starih ljudi	Osamljeni stari ljudje	Problematika samih in osamljenih ljudi
C11	projekt starejši za starejše	Projekt	Možnost vključevanja osamljenih starih ljudi	Problematika samih in osamljenih ljudi
C12	pomagamo in tako osebo vključimo v naše društvo	Pomoč pri vključevanju	Možnost vključevanja	Problematika samih in osamljenih ljudi

		osamljenih starih ljudi	osamljenih starih ljudi	
C13	ne pomaga nobena nevladna organizacija	Pomoč drugih organizacij	Povezovanje z drugimi organizacijami pri problemu osamljenosti	Problematika samih in osamljenih ljudi
C14	mi pomagamo, da pridejo v stik s tistimi organizacijami, ki jih potrebujejo	Pomoč pri vzpostavitvi stika z organizacijami	Vzpostavljanje potrebne pomoči pri osamljenih starih ljudeh	Problematika samih in osamljenih ljudi
C15	z drugimi smo organizirali malo morje dogodkov	Organiziranje dogodkov z drugimi organizacijami	Povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
C16	z njimi ne sodelujemo, razen pri prireditvi Poljane pojejo	Skupno organiziranje prireditve Poljane pojejo	povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
C17	smo tesno povezani z domom za stare	Povezanost z domom za stare	Povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
C18	Programe izvajamo s pomočjo prostovoljcev in prostovoljk	Izvajanje programov s pomočjo prostovoljcev	Vključevanje prostovoljcev	prostovoljstvo
C19	12	Št. prostovoljcev	Vključevanje prostovoljcev	prostovoljstvo
C20	zelo aktivnih le približno 8 prostovoljcev	Št. Aktivnih prostovoljcev	Vključevanje prostovoljcev	prostovoljstvo
C21	bi sprejeli še več prostovoljcev	sprejemanje novih prostovoljcev	Vključevanje novih prostovoljcev	prostovoljstvo
C22	ne pridobivamo dovolj sredstev	Pomanjkanje sredstev	Finančna sredstva	financiranje
C23	Občina nam finančno pomaga pri projektu Starejši za starejše	Občinska finančna pomoč pri projektu	Dodatna finančna sredstva	financiranje
C24	sofinancira vsa društva, ki izvajamo ta projekt in nam vsem skupaj namenijo 5000€, pri tem mi dobimo približno 650€	Sofinanciranje društev za projekt	Finančna sredstva za projekt	financiranje
C25	marsikje četrtne skupnosti sodelujejo oziroma finančno pomagajo, pri nas temu ni tako	Ne zagotavljanje Finančnih sredstev s strani četrtne skupnosti	Finančna pomoč četrtne skupnosti	financiranje
C26	Financiramo se v glavnini s pomočjo članarine	Glavnina financiranja	Finančna sredstva	financiranje
C27	enkrat letno in sicer ta članarina znaša 12€	Letna članarina	Finančna sredstva	financiranje
C28	v domovih za stare, za njih članarina znaša 6€	Manjša letna članarina	Finančna sredstva	financiranje
C29	bomo potrebovali mlajše ljudi, ki bodo sodelovali pri prirejanju aktivnosti, pri idejah za aktivnosti	Potreba po mlajših ljudeh pri prirejanju aktivnosti in idejah	Želje za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
C30	več aktivnosti kot ponujaš, večje je zanimanje ljudi	Pestrost ponudbe aktivnosti	Želje za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
C31	odvisno od samega financiranja	Odvisnost od financiranja	Odvisnost organiziranja	Nadaljnje načrtovanje

			aktivnosti na podlagi financ	
C32	denarja ni ne moreš prirejati in organizirati veliko aktivnosti	Težave pri organiziranju aktivnosti	Odvisnost organiziranja aktivnosti na podlagi financ	Nadaljnje načrtovanje
C33	Pri pripravi načrtov, ki jih ima občina za stare ljudi ne sodelujemo	Nesodelovanje z občino	Vključenost v občinsko načrtovanje	Občinski načrti
C34	sodelujemo z Mestno zvezo upokojencev	Sodelovanje z mestno zvezo	sodelovanje	Sodelovanje z drugimi organizacijami
C35	z občino sodelovali z največjim veseljem	Želja po sodelovanju z občino	Sodelovanje z občino	Sodelovanje z drugimi organizacijami
C36	naše prošnje in pisma ostajajo neodgovorjena	Neodgovorjene prošnje in pisma	Neodzivnost občine	Sodelovanje z drugimi organizacijami

9.2.6 Dnevni center aktivnosti

1. Katere programe in aktivnosti vaše društvo ponuja oz. izvaja?

Govorila bom na splošno za celoten program, saj imamo pri nas 7 dnevni center(D1) in princip je pri vseh podoben. V naših centrih smo lani imeli več kot 90 različnih aktivnosti(D2), na katere so se stari ljudje lahko vključevali popolnoma prostovoljno, kadarkoli so želeli(D3). Bistvo našega programa je kakovostno staranje, vseživljenjsko učenje, medgeneracijsko druženje, spodbujanje prostovoljstva(D4) in ravno tem smernicam tudi sledimo. Aktivnosti oziroma program lahko tudi prilagajamo oziroma dopolnujemo(D5), saj je naš cilj, da organiziramo take aktivnosti, ki jih starejši želijo in na katere se radi vključujejo(D6). Pomembno se mi zdi omeniti, da delujemo po participatorni metodi(D7), kar pomeni, da so naši člani hkrati soustvarjalci programa(D8), ravno zato jih sprašujemo kaj si želijo, kaj se jim zdi dobro, kaj bi spremenili, vedno jim prisluhnemo(D9) in jim s tem dajemo moč, da vedo, da zmorejo in da so pomemben del našega centra. Aktivnosti kot rečeno imamo res veliko, ene recimo so prostčasne, kar pomeni da starejši pridejo in se družijo na tak ali drugačen način in recimo te aktivnosti so nestrukturirane kar pomeni, da niso vodene. Potem imamo velik sklop aktivnosti vseživljenjskega učenja, sem spada recimo učenje tujih jezikov, trenutno je na voljo 8 tujih jezikov, potem pa recimo zgodovina, geografija, filozofija, potem našim uporabnikom nudimo tudi aktivnosti s področja kulture, recimo petje, ples, slikarstvo, zadnje čase so zelo obiskane tudi pogovorne skupine, naravne metode zdravljenja, tehnike dihanja(D10), resnično ogromno aktivnosti ponujamo starejšim ljudem.

2. Kako ste jih načrtovali, so bili vključeni krajan in krajanke in kako lahko vplivajo na vrste programov in na način izvajanja? So vam pri načrtovanju pomagali kakšni strokovnjaki?

Tega sem se malo že dotaknila, dejansko pa je bil program že v samem začetku tako zastavljen, da smo starejše vprašali kaj si želijo(D11) in smo dobili odgovor, da bi radi telovadili, potem smo jih vprašali če mogoče kdo med njimi zna voditi telovadbo in se za vodenje telovadbe javila upokojena fizioterapevtka in ker se je čez čas pojavila potreba po več skupinah za telovadbo se je nato javil gospod, ki se je od fizioterapevtke naučil razne vaje, da bo on vodil kakšno skupino, in ravno zato pravim da vzpodbujamo starejše, da so tudi sami čim bolj aktivni(D12). Torej so starejši že od samega začetka in tudi danes zelo vključeni v načrtovanje in izvajanje programov ter aktivnosti(D13). Idejni oče teh centrov je gospod Marjan Sedmak, on je podobne centre videl v Nemčiji, s to razliko da so tam bila samo srečevališča, zato so mu svetovali, da je pomembno da bi imeli tudi aktivnosti, saj se jim ni zdelo dovolj, da imajo starejši samo nek prostor za druženje, kar se velikokrat še vedno dogaja v društvih upokojencev, zaradi tega tudi zamirajo, ker je starejšim vseeno potrebno nekaj ponuditi in jih vsaj malo voditi(D14). Torej gospod Sedmak je začel z vsem skupaj ob podpori Mestne občine Ljubljana in so skupaj ta koncept razvijali in še danes imamo recimo strokovni svet, kjer predebatiramo kaj bi še lahko naredili, kako bi lahko kakšno zadevo dopolnili in tudi zato so strokovnjaki vključeni na vsakem koraku(D15). Je pa dejstvo, da recimo že jaz kot strokovna vodja programa sem socialna delavka in tudi zaposlene imamo strokovne delavke, 6 je socialnih delavk in ena je socialna pedagoginja(D16). Jaz trdno stojim za tem, da centre vodijo strokovni delavci, ker so stiske starejših vsako leto večje in večje(D17) in čeprav se na prvo žogo zdi, da smo samo en prostor kjer se starejši družijo, moram povedati, da je za njih to nek prostor, ki so ga vzeli za

svojega, kjer se počutijo varno in zato prihajajo z ogromno stiskami, zato izvajamo na dnevni bazi ogromno svetovanja(D18). Res je da ni strukturirano na ta način, da bi starejše naročali kdaj lahko pridejo na pogovor po stilu CSD-jev, ampak ko pridejo s stisko o tem predebatiramo(D19) in tudi tukaj se mi zdi pomembno, da imamo pristen odnos in tudi zato starejši lažje zaupajo njihove težave in stiske(D20). In ravno zato ker je tega ogromno, se mi zdi pomembno in za tem stojim, da imamo zaposlene strokovne delavke.

3. *Kateri vaši programi so najbolj uspešni in pritegnejo največ ljudi? Od česa je ta uspeh najbolj odvisen?*
Najbolj uspešni oziroma bom rekla naše uporabnike še vedno najbolj pritegnejo gibalne aktivnosti(D21), po njih je tudi največ povpraševanja. Ta program teče že trinajsto leto, tukaj pa ponujamo od klasičnih telovadb, nordijske hoje, več načinov oz. različic aerobike, aktivnosti v naravi so tudi popularne zadnje čase recimo kolesarjenje in pohodništvo(D22).

Na splošno je celoten program res zelo uspešen, je pa mogoče majhna razlika med centri zaradi same lokacije(D23). Zelo obiskana sta centra na Gosposvetski in Tržaški, saj je to res sam center mesta, če primerjam recimo z Zalogom, ki je naš najmanjši center in je precej na obrobju Ljubljane, ampak je ravno tako zelo uspešen, je pa res da je število ljudi manjše, ker imajo ljudje vrtove in jih obdelujejo, česar v centru ni in so tam starejši v centrih od jutra do večera na aktivnostih(D24); tukaj se kaže ta razlika. Je pa potreba v vsaki od četrtnih skupnosti, da bi v taki oziroma podobni obliki bil en tak center(D25).

4. *Ali izvajate redne evalvacije programov, kjer ocenite njihovo uspešnosti in učinkovitost in kako to poteka? Ali izvajate tudi kakšne ankete o zadovoljstvu in potrebah? Če da, ali bi jih lahko pridobili?*

Naš program v veliki meri sofinancirata Mestna občina Ljubljana ter Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti(D26) in že preko njih smo vključeni v enotni proces evalviranja, preko Inštituta Republike Slovenije za socialno varstvo, to pomeni, da imamo vsako leto evalvacijske ankete(D27), za katere vemo da ne doprinesejo veliko, moramo pa jih narediti(D28); Preko njih poteka evalviranje tudi na ta način, da se člani podpisujejo v zvezek, kjer se vodi prisotnost(D29) in mi nato vnašamo v računalnik, kjer je vseskozi razvidno koliko je bilo prisotnih na aktivnosti, koliko so se člani vključevali, kako dolgo posamezni član ostaja v centru(D30) in preko te njihove evalvacije se da videti marsikaj. Najboljši način evalviranja pa je dnevni obisk(D31), kar delamo sproti in vsak mesec lahko pogledamo če kje drastično pade udeležba potem je to znak, da nekaj ni v redu, da je potrebno nekaj popraviti oziroma spremeniti(D32), je pa dejstvo da vsako leto število članov narašča(D33). O zadovoljstvu in potrebah naredimo ankete kot sem povedala enkrat na leto, kjer je vključen del ki ga zahteva Ministrstvo(D34). Oni tudi delajo evalvacijo na ta način, da vsak, ki vstopi v program mora izpolniti vprašalnik, mislim da so 4 osnovna vprašanja o njihovem počutju, zdravstvenem stanju, tukaj ne gre za podrobnosti ampak bolj v smislu če se počutijo zdravi in če redno obiskujejo zdravnika, potem je vprašanje o socialni mreži in ko čez eno leto delamo evalvacijo ponovno odgovorijo na ta 4 ista vprašanja, jaz zraven dodam še naša o zadovoljstvu, če bi kaj spremenili in s tem ko ponovno odgovorijo na ta vprašanja, lahko primerjamo, če se je kaj spremenilo, če se je izboljšalo oziroma poslabšalo(D35). Uporabniki pa vedo, da so vrata vedno odprta in kadarkoli lahko povedo kar želijo(D36). Dvakrat na leto organiziramo tudi sestanke s člani, ampak je udeležba zelo mala, ravno zaradi tega, ker člani sproti vse povedo(D37). Imamo pa tudi knjigo pritožb, knjigo pohval(D38), ampak so prazne, ker vsak trenutek ko jim kaj ni v redu, stopijo do mene, povedo in stvari razrešimo sproti.

5. *Kje izvajate te programe?*

Imamo 7 lokacij pod okriljem Mestne zveze upokojencev Ljubljana(D39), če bi govorili recimo z občino, bi vam oni povedali da imajo 9 dnevnih centrov za starejše, zato ker zraven poleg naših centrov štejejo še center za gluhe in naglušne starejše in center, ki deluje v okviru doma za stare Fužine(D40).

6. *Kako stare ljudi informirate o aktivnostih in kako vstopate v stik s starimi ljudmi?*

Mi smo zelo močno vpeti v lokalno skupnost, kar pomeni da sodelujemo z lokalnimi društvi, lokalnimi organizacijami, lokalnimi institucijami in tudi javnimi šolami, vrtci, sodelujemo na vseh možnih festivalih, ki so v Ljubljani, je pa res, da je še vedno najboljša reklama od ust do ust, kar pomeni da sosed pripelje sosed, član pripelje bratranca, sestrčno, brata, svaka, strica (D41) in to je še vedno daleč najboljša reklama. Seveda povsod kjer smo prisotni delimo letake(D42). V evalvacijskem vprašalniku je tudi vprašanje, kjer od članov želimo dobiti odgovor kje so izvedeli za nas in v 80% je odgovor od prijatelja oziroma znanca, sorodnika(D43), kar je tudi samo po sebi dovolj zgovorno.

7. *Kako vstopate v stik s starimi ljudmi za katere izveste da so sami, osamljeni? Ali izveste za veliko osamljenih in samih starih ljudi? Ali vam pri tem pomagajo kakšne druge NVO? (npr. rdeči križ, Karitas)?*

To je še vedno ena velika črna luknja, ne samo v Ljubljani ampak vsepovsod, ker je še vedno ogromno starih ljudi, ki so sami za štirimi stenami in vsi strokovnjaki se ukvarjamo s tem, kako k temu problemu pristopiti(D44). Jaz iskreno povem, da še vedno nisem dovolj pametna... Kadar meni nekdo od mlajših članov pove, da pozna koga, ki bi ga lahko pripeljal zraven, takrat jaz naredim maksimalno, da ga vzpodbudim, da

gre do te osebe, da jo povabi, da jo pripelje, morda celo, da jo spremlja(D45), vsaj na začetku, ker je prvi korak najtežji. To je nekaj kar lahko naredim jaz, na vrata zvonit pa jaz ne morem iti. In to predstavlja res velik izziv za prihodnost, kako priti do teh ljudi(D46). Jih pa mi preko naših članov poskušamo čim bolj angažirati, če koga poznajo, če vedo da so sami, da jih poskusijo pripeljati; dam jim tudi urnike, da jim nesejo pokazati katere aktivnosti imamo in kdaj, dam jim letake, da je vsaj en stik, ki bi jih morda vzpodbudil, da se vključijo tudi sami(D47).

Veliko se na nas obračajo tudi druge nevladne organizacije, veliko je povezovanja in mreženja med nami in moram reči da si kar pomagamo(D48). Veseli pa me tudi, da zadnje čase k nam prihajajo starejši, ki so jih k nam napotili CSD-ji, zdravniki(D49) in to se mi zdi velik korak naprej, da so tudi zdravniki videli naš program, kot preventivo, da se zaradi našega programa zmanjšujejo čakalne dobe tako pri zdravnikih kot tudi za institucionalno varstvo, ker so ljudje aktivni in zato lahko dlje časa ostanejo doma(D50). Jaz vedno pravim da je naložba naših programov relativno majhna v primerjavi z učinkom, ki ga imajo ti programi na starejše.

8. *Ali ste pri delovanju povezani s kako drugo organizacijo oz. s katerimi najboljše sodelujete? Ste kakšen dogodka organizirali skupaj?*

Mi zelo sodelujemo s šolami in vrtci (D51), saj smo zelo okrepili medgeneracijsko sodelovanje in imamo zato skupaj redne delavnice, nastope, srečanja(D52), ki potekajo ali v naših prostorih ali v njihovih. Sodelujemo tudi z vsemi ljubljanskimi domovi za starejše preko kakšnih nastopov, delavnic, sodelujemo tudi z društvom paraplegikov, resnično sodelujemo z ogromno organizacijami. Trudimo se, da sodelujemo z lokalnim okoljem, s četrtnimi skupnostmi, da imamo kakšne dogodke, s katerimi ostajamo povezani(D53).

Ogromno dogodkov smo organizirali skupaj(D54), ravno ta teden imamo v planu dogodek, da bodo naši člani stanovalce doma upokojencev Center peljali z vozički po stari Ljubljani, organizirali pa smo dogodke tudi skupaj z vrtcem, s šolo, Mladimi Zmaji, to so mladinski centri za otroke v Ljubljani, sodelujemo tudi z Zavodom za oskrbo na domu(D55)..... Teh sodelovanj je resnično veliko.

9. *Ali programe pretežno izvajate s pomočjo prostovoljk in prostovoljcev ali jih izvajajo zaposleni? Če imate prostovoljce, koliko jih je?*

Vse naše aktivnosti vodijo prostovoljci(D56), ki jih je v lanskem letu bilo več kot 260(D57), večinoma so ženske. Še vedno je okoli 60% prostovoljcev upokojencev, ostalo pa so študentje, brezposelni(D58). Mi ne iščemo profesionalcev in načeloma damo vsakemu priložnost in zelo redki so tisti primeri, kjer se izkaže, da nekako ne gre, je pa ogromno prostovoljcev tudi naših uporabnikov torej naših članov(D59), tukaj pa se zopet pokaže ta participatorna metoda, ki sem jo prej že omenila.

10. *Ali menite, da pridobivate dovolj sredstev za dobro delovanje društev in za izvajanje svojih storitev? Kako vam na tem področju pomaga občina?*

Sredstev bi vedno lahko bilo več(D60), načeloma pa s tem kar nam sofinancira občina preko javnih razpisov, s pomočjo Ministrstva(D61) lahko normalno izvajamo programe, je pa res da pri nas starejši plačujejo članarino 8€ na mesec(D62), katere pa so opravičeni vsi iz kakršnihkoli socialnih razlogov, če so do tega opravičeni presodijo strokovne delavke (D63), je pa kar nekaj takih ki članarine ne plačujejo in so torej opravičeni. Moram pa še omeniti, da se članarina plačuje takrat ko so aktivni(D64), se pravi če jih kakšen mesec ni, takrat članarine ne plačajo. Predstavljajo pa tudi članarine pomemben vir(D65), s katerimi potem lahko izvajamo vse te programe oziroma aktivnosti.

11. *Kaj vi menite o tem, da naj bi se v bodočnosti število starega prebivalstva povečalo, menite, da boste mogli prilagoditi svoje aktivnosti in kaj boste za to potrebovali (prostori, finance, kader, prostovoljci)?*

Dejstvo je, da se prebivalstvo stara ter, da bo starejših vse več, mislim da smo mi glede programov in aktivnosti na zelo dobri poti in če bomo tako nadaljevali bo čisto ok, je pa res da bi v Ljubljani zagotovo bile še potrebe po širitvi, tudi načrt in namen Mestne občine Ljubljana je zastavljen v tej smeri(D66), saj mi zaradi prostorov ne zmoremo sprejeti več starejših kot jih lahko. Zagotovo bo v prihodnosti občina in država morala podpirati podobne programe(D67), predvsem tiste, ki delajo na preventivi.

12. *Koliko sodelujete pri pripravi načrtov, ki jih ima občina, za stare ljudi? Koliko se vključuje tudi stare ljudi pri sestavi načrtov, ki jih ima občina?*

Naš predsednik, predsednik Mestne zveze upokojencev Slovenije gospod Marjan Sedmak, je zelo aktiven in močen člen v občini, saj je tudi mestni svetnik in on nas tudi zastopa(D68). Moram reči, da je strokovnjak na tem področju.

Težko bi rekla koliko se vključuje stare ljudi pri sestavi načrtov ki jih ima občina, vem pa, da obstaja na občini svet za starejše, v katerem so vključeni predvsem starejši, tudi predsednica je ena starejša gospa in mislim, da na ta način občina zagotavlja, da se sliši tudi njihov glas.(D69) Jaz osebno sodelujem z občino in sicer z

oddelkom za zdravje in socialno varstvo, kjer lahko ena na ena povem, kakšne so potrebe, pa se mi zdi da upoštevajo tudi pri strategijah ki jih pišejo za naprej(D70).

Št. izjave	izjava	pojem	kategorija	nadkategorija
D1	7 dnevnih centrov	Število dnevnih centrov aktivnost	Organizacija dca	Program dnevnega centra
D2	lani imeli več kot 90 različnih aktivnosti	Število različnih aktivnost	Ponudba aktivnosti	Program dnevnega centra
D3	stari ljudje lahko vključevali popolnoma prostovoljno, kadarkoli so želeli	Vključenost starih ljudi v programe in aktivnosti	Sodelovanje pri aktivnostih	Vključevanje v aktivnosti
D4	Bistvo našega programa je kakovostno staranje, vseživljenjsko učenje, medgeneracijsko druženje, spodbujanje prostovoljstva	Poudarek programa dnevnega centra aktivnosti	Način delovanja	Program dnevnega centra
D5	Aktivnosti oziroma program lahko tudi prilagajamo oziroma dopolnjujemo	Možnost prilagajanja in dopolnjevanja programa	Spreminjanje programa	Spremembe programa
D6	organiziramo take aktivnosti, ki jih starejši želijo in na katere se radi vključujejo	Organizacija aktivnosti, glede na želje starejših in vključevanje	Organiziranje aktivnosti	Vključevanje v načrtovanje
D7	delujemo po participatorni metodi	Metoda dela DCA	Način delovanja	Način dela
D8	naši člani hkrati soustvarjalci programa	Vključenost članov v programe	Vključevanje članov	Vključevanje v načrtovanje
D9	jih sprašujemo kaj si želijo, kaj se jim zdi dobro, kaj bi spremenili, vedno jim prisluhnemo	Upoštevanje želja in potreb članov DCA	Vključevanje članov v načrtovanje programa	Vključevanje v načrtovanje
D10	ene recimo so prostočasne, kar pomeni da starejši pridejo in se družijo na tak ali drugačen način in recimo te aktivnosti so nestrukturirane kar pomeni, da niso vodene. Potem imamo velik sklop aktivnosti vseživljenjskega učenja, sem spada recimo učenje tujih jezikov, trenutno je na voljo 8 tujih jezikov, potem pa recimo zgodovina, geografija, filozofija, potem našim uporabnikom nudimo tudi aktivnosti s področja kulture, recimo petje, ples, slikarstvo, zadnje čase so zelo obiskane tudi pogovorne skupine,	Ponudba različnih aktivnosti za člane DCA	aktivnosti	Program dnevnega centra

	naravne metode zdravljenja, tehnike dihanja			
D11	smo starejše vprašali kaj si želijo	Spraševanje po željah starejših glede aktivnosti	Vključevanje članov	Vključevanje v načrtovanje
D12	Se je nato javil gospod, ki se je od fizioterapevke naučil razne vaje, da bo on vodil kakšno skupino, in ravno zato pravim da vzpodbujamo starejše, da so tudi sami čim bolj aktivni	Vzpodbujanje aktivnosti pri članih	Vključevanje članov v aktivnosti	Spodbujanje aktivnega članstva
D13	starejši že od samega začetka in tudi danes zelo vključeni v načrtovanje in izvajanje programov ter aktivnosti	Vseskozi vključevanje starejših pri načrtovanju in izvajanju programov	Vključevanje članov	Vključevanje v načrtovanje
D14	Idejni oče teh centrov je gospod Marjan Sedmak, on je podobne centre videl v Nemčiji, s to razliko da so tam bila samo srečevališča, zato so mu svetovali, da je pomembno da bi imeli tudi aktivnosti, saj se jim ni zdelo dovolj, da imajo starejši samo nek prostor za druženje, kar se velikokrat še vedno dogaja v društvih upokojencev, zaradi tega tudi zamirajo, ker je starejšim vseeno potrebno nekaj ponuditi in jih vsaj malo voditi	Začetki delovanja DCA	Organiziranje DCA	Program dnevnega centra
D15	gospod Sedmak je začel z vsem skupaj ob podpori Mestne občine Ljubljana in so skupaj ta koncept razvijali in še danes imamo recimo strokovni svet, kjer predebatiramo kaj bi še lahko naredili, kako bi lahko kakšno zadevo dopolnili in tudi zato so strokovnjaki vključeni na vsakem koraku	Začetki DCA ob podpori strokovnjakov	Vključevanje strokovnjakov	Vključevanje v načrtovanje
D16	jaz kot strokovna vodja programa sem socialna delavka in tudi zaposlene imamo strokovne delavke, 6 je socialnih delavk in ena je socialna pedagoginja	Zaposleni različni strokovni delavci v DCA	Organiziranost DCA	Strokovno delo
D17	centre vodijo strokovni delavci, ker so stiske starejših vsako leto večje in večje	Vodenje dnevnih centrov s strani strokovnih delavcev	Organiziranost DCA	Strokovno delo
D18	za njih to nek prostor, ki so ga vzeli za svojega, kjer se počutijo varno in zato prihajajo z ogromno stiskami, zato	Občutek varnosti v dca s strani članov, reševanje stisk in izvajanje svetovanja	Pomoč članom	Strokovno delo

	izvajamo na dnevni bazi ogromno svetovanja			
D19	ko pridejo s stisko o tem predebatiramo	Reševanje stisk	Pomoč članom	Strokovno delo
D20	pristen odnos in tudi zato starejši lažje zaupajo njihove težave in stiske	Zaupanje zaradi pristnosti odnosov	Pomoč članom	Strokovno delo
D21	Najbolj uspešni oziroma bom rekla naše uporabnike še vedno najbolj pritegnejo gibalne aktivnosti	Udeleževanje članov na gibalnih aktivnosti	Uspešnost načrtovanih aktivnosti	Uspešnost programa
D22	Ta program teče že trinajsto leto, tukaj pa ponujamo od klasičnih telovadb, nordijske hoje, več načinov oz. različic aerobike, aktivnosti v naravi so tudi popularne zadnje čase recimo kolesarjenje in pohodništvo	Program gibalnih aktivnosti	aktivnosti	Program dnevnega centra
D23	celoten program res zelo uspešen, je pa mogoče majhna razlika med centri zaradi same lokacije	Razlike med centri zaradi lokacije	Obisk aktivnosti	Program dnevnega centra
D24	Zelo obiskana sta centra na Gosposvetski in Tržaški, saj je to res sam center mesta, če primerjam recimo z Zalogom, ki je naš najmanjši center in je precej na obrobju Ljubljane, ampak je ravno tako zelo uspešen, je pa res da je število ljudi manjše, ker imajo ljudje vrtove in jih obdelujejo, česar v centru ni in so tam starejši v centrih od jutra do večera na aktivnostih	Obiskanost centrov na različnih lokacijah	Obiskanost centrov	Uspešnost programov
D25	potreba v vsaki od četrtnih skupnosti, da bi v taki oziroma podobni obliki bil en tak center	Potreba po centrih v četrtnih skupnostih	Želje za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
D26	Naš program v veliki meri sofinancirata Mestna občina Ljubljana ter Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti	Sofinanciranje programov s strani MOL in Ministrstva	Finančna sredstva	financiranje
D27	smo vključeni v enotni proces evalviranja, preko Inštituta Republike Slovenije za socialno varstvo, to pomeni, da imamo vsako leto evalvacijske ankete	Ankete in evalvacija	Merski instrumenti	Merjenje zadovoljstva
D28	ne doprinesejo veliko, moramo pa jih narediti	Mnenje o anketah in evalvacijah	Rezultati evalviranja	Merjenje zadovoljstva

D29	evalviranje tudi na ta način, da se člani podpisujejo v zvezek, kjer se vodi prisotnost	Evalviranje s pomočjo podpisovanja članov	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
D30	razvidno koliko je bilo prisotnih na aktivnosti, koliko so se člani vključevali, kako dolgo posamezni član ostaja v centru	Merjenje s pomočjo prisotnosti članov na aktivnostih	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
D31	Najboljši način evalviranja pa je dnevni obisk	Evalviranje s pomočjo števila dnevnega obiska	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
D32	če kje drastično pade udeležba potem je to znak, da nekaj ni v redu, da je potrebno nekaj popraviti oziroma spremeniti	Padec udeležbe pomeni težave pri aktivnostih	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
D33	vsako leto število članov narašča	Naraščanje števila članov	Članstvo v DCA	Uspešnost programov
D34	O zadovoljstvu in potrebah naredimo ankete kot sem povedala enkrat na leto, kjer je vključen del ki ga zahteva Ministrstvo	Anketiranje članov o potrebah in zadovoljstvu	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
D35	Oni tudi delajo evalvacijo na ta način, da vsak, ki vstopi v program mora izpolniti vprašalnik, mislim da so 4 osnovna vprašanja o njihovem počutju, zdravstvenem stanju, tukaj ne gre za podrobnosti ampak bolj v smislu če se počutijo zdravi in če redno obiskujejo zdravnika, potem je vprašanje o socialni mreži in ko čez eno leto delamo evalvacijo ponovno odgovorijo na ta 4 ista vprašanja, jaz zraven dodam še naša o zadovoljstvu, če bi kaj spremenili in s tem ko ponovno odgovorijo na ta vprašanja, lahko primerjamo, če se je kaj spremenilo, če se je izboljšalo oziroma poslabšalo	Opravljanje evalvacije ob vstopu v program, ter preverjanje rezultatov vsako leto s pomočjo novega evalviranja	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
D36	vrata vedno odprta in kadarkoli lahko povedo kar želijo	Strokovni delavci vedno na voljo članom	Dostopnost strokovnih delavcev	Strokovno delo
D37	Dvakrat na leto organiziramo tudi sestanke s člani, ampak je udeležba zelo mala, ravno zaradi tega, ker člani sproti vse povedo	Nizka udeležba na organiziranih sestankih s člani	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
D38	knjigo pritožb, knjigo pohval	Možnost za podajo pritožb in pohval	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
D39	7 lokacij pod okriljem Mestne zveze upokojencev Ljubljana	Število DCA ki spadajo pod MZU	Organizacija dca	Program dnevnega centra
D40	9 dnevnih centrov za starejše, zato ker zraven poleg naših centrov štejejo še center za gluhe in naglušne starejše in center, ki deluje v okviru doma za stare Fužine	Število dca ki spadajo pod MOL	Organizacija dca	Program dnevnega centra

D41	smo zelo močno vpeti v lokalno skupnost, kar pomeni da sodelujemo z lokalnimi društvi, lokalnimi organizacijami, lokalnimi institucijami in tudi javnimi šolami, vrtci, sodelujemo na vseh možnih festivalih, ki so v Ljubljani, je pa res, da je še vedno najboljša reklama od ust do ust, kar pomeni da sosed pripelje soseda, član pripelje bratranca, sestrično, brata, svaka, strica	Vključenost in sodelovanje z lokalno skupnostjo in različnimi organizacijami	Povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
D42	delimo letake	Deljenje letakov	Način informiranja	informiranje
D43	v 80% je odgovor od prijatelja oziroma znanca, sorodnika	Informiranje o DCA s strani znancev in sorodnikov	Način informiranja	informiranje
D44	ogromno starih ljudi, ki so sami za štirimi stenami in vsi strokovnjaki se ukvarjamo s tem, kako k temu problemu pristopit	Problematika vključevanja starih osamljenih ljudi v programe	vzpostavitev stika z osamljenimi ljudmi	Problematika starih in osamljenih ljudi
D45	nekdo od mlajših članov pove, da pozna koga, ki bi ga lahko pripeljal zraven, takrat jaz naredim maksimalno, da ga vzpodbudim, da gre do te osebe, da jo povabi, da jo pripelje, morda celo, da jo spremlja	Spodbuda članom, da pripeljejo same in osamljene ljudi	vzpostavitev stika z osamljenimi ljudmi	Problematika starih in osamljenih ljudi
D46	predstavlja res velik izziv za prihodnost, kako priti do teh ljudi	Kako priti do osamljenih ljudi	Izzivi za prihodnost	Problematika starih in osamljenih ljudi
D47	Jih pa mi preko naših članov poskušamo čim bolj angažirati, če koga poznajo, če vedo da so sami, da jih poskusijo pripeljati; dam jim tudi urnike, da jim nesejo pokazati katere aktivnosti imamo in kdaj, dam jim letake, da je vsaj en stik, ki bi jih morda vzpodbudil, da se vključijo tudi sami	Angažiranje ostalih članov za vključevanje samih in osamljenih	Vzpostavitev stika z osamljenimi ljudmi	Problematika starih in osamljenih ljudi
D48	na nas obračajo tudi druge nevladne organizacije, veliko je povezovanja in mreženja med nami in moram reči da si kar pomagamo	Povezovanje in medsebojna pomoč z drugimi organizacijami	Povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
D49	zadnje čase k nam prihajajo starejši, ki so jih k nam napotili CSD-ji, zdravniki	Napotitev starejših s strani drugih organizacij in strokovnjakov	Povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
D50	zdravniki videli naš program, kot preventivo, da se zaradi našega programa zmanjšujejo čakalne dobe tako pri zdravnikih kot tudi za institucionalno varstvo, ker so	Dca deluje tudi kot preventiven program, zaradi katerega ostanejo dlje časa doma	Program kot preventiva	preventiva

	ljudje aktivni in zato lahko dlje časa ostanejo doma			
D51	zelo sodelujemo s šolami in vrtci	Sodelovanje z mladimi	Medgeneracijsko sodelovanje	Sodelovanje z drugimi organizacijami
D52	zelo okrepili medgeneracijsko sodelovanje in imamo zato skupaj redne delavnice, nastope, srečanja	Okrepitev medgeneracijskega sodelovanja	Medgeneracijsko sodelovanje	Sodelovanje z drugimi organizacijami
D53	Sodelujemo tudi z vsemi ljubljanskimi domovi za starejše preko kakšnih nastopov, delavnic, sodelujemo tudi z društvom paraplegikov, resnično sodelujemo z ogromno organizacijami. Trudimo se, da sodelujemo z lokalnim okoljem, s četrtnimi skupnostmi, da imamo kakšne dogodke, s katerimi ostajamo povezani	Sodelovanje z lokalnim okoljem	Vključevanje lokalnih organizacij	Sodelovanje z drugimi organizacijami
D54	Ogromno dogodkov smo organizirali skupaj	Skupno organiziranje dogodkov	Organiziranje dogodkov	Sodelovanje z drugimi organizacijami
D55	organizirali pa smo dogodke tudi skupaj z vrtcem, s šolo, Mladimi Zmaji, to so mladinski centri za otroke v Ljubljani, sodelujemo tudi z Zavodom za oskrbo na domu	Sodelovanje z mladimi in starimi	Medgeneracijsko sodelovanje	Sodelovanje z drugimi organizacijami
D56	Vse naše aktivnosti vodijo prostovoljci	Vodenje aktivnosti s strani prostovoljcev	Vključevanje prostovoljcev	prostovoljstvo
D57	v lanskem letu bilo več kot 260	Število prostovoljcev	aktivni prostovoljci	prostovoljstvo
D58	okoli 60% prostovoljcev upokojencev, ostalo pa so študentje, brezposelni	Kdo so prostovoljci	Sestava prostovoljcev	prostovoljstvo
D59	ogromno prostovoljcev tudi naših uporabnikov torej naših članov	Prostovoljci so tudi člani		Prostovoljstvo
D60	Sredstev bi vedno lahko bilo več	Povečanje sredstev	Želja po povečanju sredstev	financiranje
D61	sofinancira občina preko javnih razpisov, s pomočjo Ministrstva	Pomembnost javnih razpisov	sofinanciranje	financiranje
D62	starejši plačujejo članarino 8€ na mesec	Znesek članarine	Finančna sredstva	financiranje
D63	opravičeni vsi iz kakršnihkoli socialnih razlogov, če so do tega opravičeni presodijo strokovne delavke	Oprostitev plačila članarine	Oprostitev plačila	financiranje
D64	članarina plačuje takrat ko so aktivni	Plačevanje članarine ob aktivni udeležbi	Finančni vidik	financiranje
D65	članarine pomemben vir	Pomembnost članarine	Finančna sredstva	financiranje
D66	v Ljubljani zagotovo bile še potrebe po širitvi, tudi načrt in namen Mestne občine Ljubljana je zastavljen v tej smeri	Potrebe po širitvi	Želje in načrti za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
D67	v prihodnosti občina in država morala podpirati podobne programe	Pomembna podpora s strani države in občine	Želje za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje

D68	Naš predsednik, predsednik Mestne zveze upokojencev Slovenije gospod Marjan Sedmak, je zelo aktiven in močen člen v občini, saj je tudi mestni svetnik in on nas tudi zastopa	Zastopanost starih ljudi v MOL	Vključevanje v občinsko načrtovanje	Občinski načrti
D69	obstaja na občini svet za starejše, v katerem so vključeni predvsem starejši, tudi predsednica je ena starejša gospa in mislim, da na ta način občina zagotavlja, da se sliši tudi njihov glas	Svet za starejše	Glas starih ljudi	Občinski načrti
D70	Jaz osebno sodelujem z občino in sicer z oddelkom za zdravje in socialno varstvo, kjer lahko ena na ena povem, kakšne so potrebe, pa se mi zdi da upoštevajo tudi pri strategijah ki jih pišejo za naprej	Osebno sodelovanje z občino	Sodelovanje z občino	Občinski načrti

9.2.7 Medgeneracijsko društvo Tromostovje

1. Katere programe in aktivnosti vaše društvo ponuja oz. izvaja?

Medgeneracijsko društvo za samopomoč Tromostovje (krajše: MD Tromostovje) izvaja nacionalni socialno varstveni program Skupine starih ljudi za samopomoč(T0) (krajše: SSLS). Skupine starih ljudi za samopomoč so skupine naključno zbranih ljudi, starejših od 65 let, ki se srečujejo redno tedensko za uro in pol ob istem času na istem kraju(T1). Skupine so odprte v časovnem smislu, torej se ne zaključijo in tako lahko potekajo leta in leta (kot zanimivost: prva skupina v Sloveniji je bila ustanovljena l. 1987). Glavna dejavnost skupine je pogovor(T2). Namen skupine je, da preraste v zaupno, prijateljsko skupino, ki bo predstavlja podaljšek ali nadomestno družino starih ljudem(T3). Trenutno je v ljubljanski mreži aktivnih 13 skupin(T4), in 19 voditeljic in voditeljev – prostovoljk in prostovoljcev. Ljubljanska mreža je zaživela leta 2012. Skupine se srečujejo na različnih lokacijah (knjižnice, prostorih krajevnih skupnosti, društev, domovi starejših občanov ...). Skupino praviloma vodita dva usposobljena voditelja in šteje praviloma do 8 članov(T5). Program SSLS je tudi verificiran s strani Socialne zbornice Slovenije. Udeležba na skupinah je brezplačna(T6).

2. Kako ste jih načrtovali, so bili vključeni krajan in krajanke in kako lahko vplivajo na vrste programov in na način izvajanja? So vam pri načrtovanju pomagali kakšni strokovnjaki?

Ker je program dokaj enostaven in ker gre za nacionalni program, na samo načrtovanje programa krajan ne vplivajo(T7). Imajo pa vpliv na to, ali bo neke skupine sploh nastala ali ne, torej je ustanovitev skupine odvisna od interesa potencialnih članov skupine(T8). V samih skupinah imajo člani velik vpliv na potek srečanj in vsebino. Člani skupine lahko izrazijo oz. so spodbujani k temu, da povedo, o katerih temah se želijo pogovarjati, kaj jih zanima, katere so še dejavnosti, ki bi jih člani skupine lahko skupaj počeli poleg rednih srečanj ipd(T9). Tako skupine obiskujejo različne prireditve, družabne dogodke, se udeležujejo srečanj voditeljev in članov, organiziramo enodnevne in večdnevne medgeneracijske taborje, kjer se lahko družimo člani in voditelji skupin(T10) ... Okviri programa so jasni, vsebina in izvedba pa je v precejšnji meri odvisna članov in voditeljev posamezne skupine.

3. Kateri vaši programi so najbolj uspešni in pritegnejo največ ljudi? Od česa je ta uspeh najbolj odvisen? Skupine same(T11).

V program se preko celega leta vključuje okoli 90-100 ljudi in 19 voditeljev – prostovoljcev. Uspeh je – po našem subjektivnem mnenju – najbolj odvisen od osebnega stika oz. na kakšen način uspemo nagovoriti naše potencialne člane, torej kako jim uspemo predstaviti dejavnost skupin, ali znamo pritegniti njihovo pozornost, da pridejo vsaj na eno srečanje in se sami prepričajo o tem, kako izgleda eno tako srečanje skupine, ali presodijo, da smo vredni zaupanja, da se počutijo varno(T12).

4. Ali izvajate redne evalvacije programov, kjer ocenite njihovo uspešnosti in učinkovitost in kako to poteka? Ali izvajate tudi kakšne ankete o zadovoljstvu in potrebah? Če da, ali bi jih lahko pridobili?

Evalvacije so del intervizijskih srečanj(T13), znotraj skupin samih pa voditelji skrbimo za to, da člane povabimo k temu, da delijo z nami svoje mnenje o srečanjih, pogovorih, vsebini(T14). V skupini se težave dokaj hitro pokažejo z osipom obiska na srečanjih, zato večinoma ni težko odgovoriti na vprašanje, ali se člani v skupini dobro počutijo.

Program je bil evalviran na nacionalni ravni(T15), za konkretnije informacije se lahko obrnete na krovno organizacijo Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije (www.skupine.si).

5. *Kje izvajate te programe?*

Skupine se srečujejo na različnih koncih v Ljubljani(T16) (govorim samo o ljubljanski mreži skupin v okviru našega društva, sicer se program izvaja na ravni celotne Slovenije). Kot rečeno, se skupine srečujejo na različnih lokacijah – predelih Ljubljane (Bežigrad, Šiška, Vič, Brod, Savsko naselje ...) in v prostorih, ki so nam dani v brezplačno izposoj(T17) za namen srečevanja skupin. Prizadevamo si, da bi se skupine srečevale čim bližje domu članov(T18).

6. *Kako stare ljudi informirate o aktivnostih in kako vstopate v stik s starimi ljudmi?*

Predvsem na način »od ust do ust(T19)« (o skupinah svojih sorodnikom, sosedom, znancem pripovedujejo člani skupin) in preko letakov z informacijami o programu(T20), ki jih puščamo na različnih mestih – v knjižnicah, po zdravstvenih domovih .. Udeležujemo se tudi prireditve(T21) (Festival prostovoljstva, Festival za tretje življenjsko obdobje ...) in tudi na tak način poskušamo promovirati naš program. Sicer uporabljamo tudi socialna omrežja (npr. Facebook), vendar bolj za namen obveščanja širše javnosti(T22), saj predvidevamo, da na ta način našo ciljno skupino (65+) težko dosežemo.

7. *Kako vstopate v stik s starimi ljudmi za katere izveste da so sami, osamljeni? Ali izveste za veliko osamljenih in samih starih ljudi? Ali vam pri tem pomagajo kakšne druge NVO? (npr. rdeči križ, Karitas)?*
Preko poznanstev(T23). Predvsem nagovarjamo ljudi, ki hodijo v naše skupine ali naš program poznajo, da povejo svojim sosedom, sorodnikom(T24) ... Osebo na dom ne hodimo. Naš program poznajo tudi druga društva(T25) (Spominčica, Gerontološko društvo). Navezava stikov z drugimi dobrodelnimi društvi je naloga, ki je še pred nami.

8. *Ali ste pri delovanju povezani s kako drugo organizacijo oz. s katerimi najboljše sodelujete? Ste kakšen dogodka organizirali skupaj?*

Sodelujemo predvsem z našo krovno organizacijo, katere člani smo, to je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije(T26) (krajše: ZDSGS). Neformalno sodelujemo tudi z društvom Spominčica in Gerontološkim društvom(T27), ki jih povabimo na naše dogodke in dejavnosti, zaenkrat pa še nismo organizirali skupnih. Povezovanje je vsekakor pomembne izziv za prihodnost(T28).

9. *Ali programe pretežno izvajate s pomočjo prostovoljk in prostovoljcev ali jih izvajajo zaposleni? Če imate prostovoljce, koliko jih je?*

Program in dejavnosti v našem društvu izvajamo izključno prostovoljci(T29), zaposlen ni nihče. Prostovoljcev – voditeljev skupin starih ljudi za samopomoč je trenutno 19(T30). Tudi vse funkcije v društvu in v okviru programa (npr. organizator lokalne mreže) so izključno prostovoljske.

10. *Ali menite, da pridobivate dovolj sredstev za dobro delovanje društev in za izvajanje svojih storitev? Kako vam na tem področju pomaga občina?*

Sredstev nimamo dovolj(T31), na srečo je narava programa takšna, da za izvajanje osnovne dejavnosti (srečanja skupin) niso potrebna sredstva, saj skupino vodijo prostovoljci, za srečanja pa poiščemo brezplačne prostore(T32). Zatakne se, ko želimo program nadgraditi, širiti, omogočiti prostovoljcem dodatna usposabljanja in izobraževanja, čeprav veliko tega organizira tudi ZDSGS brezplačno za prostovoljce(T33) (ZDSGS ima zaposlene regijske koordinatorke in nacionalno koordinatorico programa). Veliko je odvisno od improvizacije, iznajdljivosti, donacij ... vsakršen izdatek terja premislek, kako ga bomo pokrili in če si ga sploh lahko privoščimo. Osnovna sredstva za delovanje skupin nam namenja tudi ZDSGS, vendar ne gre za zneske, s katerimi bi lahko pokrili družabna srečanja, dogodke, draga usposabljanja (T34)...

V prejšnjih letih smo bili uspešni na javnem razpisu za področje sociale in zdravstva Mestne občine Ljubljana(T35), letos pa ne, tako da letos ta vir financiranja odpade.

11. *Kaj vi menite o tem, da naj bi se v bodočnosti število starega prebivalstva povečalo, menite, da boste mogli prilagoditi svoje aktivnosti in kaj boste za to potrebovali (prostori, finance, kader, prostovoljci)?*

Menimo, da se bodo potrebe starajoče se populacije z novimi generacijami precej spremenile(T36). Na kakšen način in kakšne bodo, težko napovemo. Vsekakor bo to povezano z tehnologijo. Menimo, da bo potrebno razmišljati o kompleksnih, inovativnih rešitvah izven do sedaj poznanih okvirjev – tako glede nastanitve,

oskrbe, bivanja starih ljudi kot tudi glede skrbi za kvaliteten vsakdan, pri čemer pa imamo v mislih predvsem medsebojne odnose in medgeneracijsko povezanost(T37). Menimo, da je ravno ta vidik ključna prednost našega programa, saj kolikor opazamo, so drugi programi usmerjeni predvsem v aktivacijo starih ljudi v smislu »polnega urnika«, ne pa v dejansko ustvarjanje kvalitetnih, poglobljenih odnosov, ki delujejo kot varovalni dejavnik za zdravje in kakovostno staranje(T38). Vsekakor bodo za inovacije potrebna sredstva in infrastruktura, specializiran kader za vsa področja gerontologije(T39), predvsem pa pogum odločevalcev in razmišljanje na dolgi rok.

12. Koliko sodelujete pri pripravi načrtov, ki jih ima občina, za stare ljudi? Koliko se vključuje tudi stare ljudi pri sestavi načrtov, ki jih ima občina?

Sodelujemo tako, da se prijavljamo na razpis Mestne občine Ljubljana za področje sociale in varstva(T40). Več let zapored smo bili uspešni, letos pa ne. Sicer na ravni občine ni instituta (ali pa mi ne vemo zanj), ki bi skrbel za potrebe in interese starih ljudi(T41). Menimo, da bi bila potrebna vzpostavitev neke vrste koordinacij na ravni lokalnih skupnosti, v katerih bi se združevali in povezovali strokovnjaki iz različnih strok (zdravstvo, lokalna oblast, predstavniki upokojencev, socialna služba, ...)(T42) ter ki bi ugotavljali, načrtovali in udeležali potrebne spremembe na področju celostne skrbi za stare ljudi.

Št. izjave	izjava	pojem	kategorija	nadkategorija
T0	izvaja nacionalni socialno varstveni program Skupine starih ljudi za samopomoč	Izvajanje programa	Skupine starih ljudi za samopomoč	Program društva
T1	se srečujejo redno tedensko za uro in pol ob istem času na istem kraju	Redna srečanja	Pogostost srečevanja	Urniki programa
T2	Glavna dejavnost skupine je pogovor.	pogovor	Pogovorna srečanja	Vsebina programa
T3	Namen skupine je, da preraste v zaupno, prijateljsko skupino, ki bo predstavlja podaljšek ali nadomestno družino starim ljudem	Varnost in povezanost med člani	Širjenje socialne mreže	Namen skupine
T4	Aktivnih 13 skupin	Število aktivnih skupin	Število skupin	Uspešnost programa
T5	Skupino praviloma vodita dva usposobljena voditelja in šteje praviloma do 8 članov	Usposobljena voditelja	voditelj	Vodenje skupine
T6	Udeležba na skupinah je brezplačna	Plačilo udeležbe na skupinah	Brezplačnost udeležbe	financiranje
T7	na samo načrtovanje programa krajani ne vplivajo	Vpliv na načrtovanje	Vpliv članov	Vključevanje v načrtovanje
T8	ustanovitev skupine odvisna od interesa potencialnih članov skupine	Potreba po ustanovitvi skupine	Ustanovitev novih skupin	Uspešnost skupine
T9	Člani skupine lahko izrazijo oz. so spodbujani k temu, da povedo, o katerih temah se želijo pogovarjati, kaj jih zanima, katere so še dejavnosti, ki bi jih člani skupine lahko skupaj počeli poleg rednih srečanj ipd(	Vpliv na izbiro pogovorne teme v skupinah	Vpliv članov	Vključevanje v načrtovanje
T10	Tako skupine obiskujejo različne prireditve, družabne dogodke, se udeležujejo srečanj voditeljev in članov, organiziramo enodnevne in večdnevne medgeneracijske tabore, kjer se lahko družimo člani in voditelji skupin	Obiskovanje aktivnosti izven tedenskih srečanj	Širjenje socialne mreže	Program društva
T11	Skupine same	Kateri program najbolj uspešen	Število skupin	Uspešnost programa

T12	Uspeh je – po našem subjektivnem mnenju – najbolj odvisen od osebnega stika oz. na kakšen način uspemo nagovoriti naše potencialne člane, torej kako jim uspemo predstaviti dejavnost skupin, ali znamo pritegniti njihovo pozornost, da pridejo vsaj na eno srečanje in se sami prepričajo o tem, kako izgleda eno tako srečanje skupine, ali presodijo, da smo vredni zaupanja, da se počutijo varno	Predstavitev in vzpostavljanje osebnega stika	Merjenje uspeha	Uspešnost programa
T13	Evalvacije so del intervizijskih srečanj	Evalvacije skupin	Merski instrument	Merjenje zadovoljstva
T14	znotraj skupin samih pa voditelji skrbimo za to, da člane povabimo k temu, da delijo z nami svoje mnenje o srečanjih, pogovorih, vsebini	Spodbujanje mnenja znotraj skupin	pogovor	Merjenje zadovoljstva
T15	Program je bil evalviran na nacionalni ravni	Evalvacija programa		
T16	Skupine se srečujejo na različnih koncih v Ljubljani	Lokacije za srečevanje	Prostori za srečevanje	Prostorska urejenost
T17	v prostorih, ki so nam dani v brezplačno izposoj	Brezplačnost lokacij	Prostori za srečevanje	Prostorska urejenost
T18	Prizadevamo si, da bi se skupine srečevale čim bližje domu članov	Bližina domov	Prostori za srečevanje	Prostorska urejenost
T19	Predvsem na način »od ust do ust	Širjenje informacij	Način širjenja informacij	Informiranje
T20	preko letakov z informacijami o programu	Širjenje informacij z letaki	Način širjenja informacij	informiranje
T21	Udeležujemo se tudi prireditve	Informiranje širše javnosti	Način širjenja informacij	informiranje
T22	Sicer uporabljamo tudi socialna omrežja (npr. Facebook), vendar bolj za namen obveščanja širše javnosti	Uporaba socialnih omrežij	Način podajanja informacij	informiranje
T23	Preko poznanstev	Stopanje v stik s samimi in osamljenimi	Pomoč pri vzpostavljanju stika	Problematika samih in osamljenih ljudi
T24	nagovarjamo ljudi, ki hodijo v naše skupine ali naš program poznajo, da povejo svojim sosedom, sorodnikom	Širjenje informacij o skupini	Pomoč pri vzpostavljanju stika	Problematika samih in osamljenih ljudi
T25	Naš program poznajo tudi druga društva	Poznavanje programa s strani drugih društev	Navezovanje stikov	Problematika samih in osamljenih ljudi
T26	Sodelujemo predvsem z našo krovno organizacijo, katere člani smo, to je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije	Sodelovanje s krovno organizacijo	povezovanje	Sodelovanje z drugimi organizacijami
T27	Neformalno sodelujemo tudi z društvom Spominčica in Gerontološkim društvom	Neformalno sodelovanje	Povezovanje z drugimi organizacijami	Sodelovanje z drugimi organizacijami
T28	Povezovanje je vsekakor pomembne izziv za prihodnost	Pomembnost povezovanja	Izziv za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
T29	Program in dejavnosti v našem društvu izvajamo izključno prostovoljci	Izvajanje s strani prostovoljcev	Pomembnost prostovoljcev	prostovoljstvo
T30	voditeljev skupin starih ljudi za samopomoč je trenutno 19	Število voditeljev	prostovoljci	prostovoljstvo
T31	Sredstev nimamo dovolj	Pomanjkanje sredstev	Finančni vidik	financiranje

T32	za srečanja pa poiščemo brezplačne prostore	Iskanje prostorov	Prostorska stiska	Prostorska urejenost
T33	Zatakne se, ko želimo program nadgraditi, širiti, omogočiti prostovoljcem dodatna usposabljanja in izobraževanja, čeprav veliko tega organizira tudi ZDSGS brezplačno za prostovoljce	Težave pri nadgradnji programa	Finančni vidik	financiranje
T34	Osnovna sredstva za delovanje skupin nam namenja tudi ZDSGS, vendar ne gre za zneske, s katerimi bi lahko pokrili družabna srečanja, dogodke, draga usposabljanja	Sredstva za sodelovanje	Finančna sredstva	financiranje
T35	V prejšnjih letih smo bili uspešni na javnem razpisu za področje sociale in zdravstva Mestne občine Ljubljana	Uspešnost na razpisu	Dodatna finančna sredstva	financiranje
T36	se bodo potrebe starajoče se populacije z novimi generacijami precej spremenile	Razmišljanje o prihodnosti	Sprememba potreb prihodnje generacije	Nadaljnje načrtovanje
T37	Menimo, da bo potrebno razmišljati o kompleksnih, inovativnih rešitvah izven do sedaj poznanih okvirjev – tako glede nastanitve, oskrbe, bivanja starih ljudi kot tudi glede skrbi za kvaliteten vsakdan, pri čemer pa imamo v mislih predvsem medsebojne odnose in medgeneracijsko povezanost	Razvijanje novih idej	Izzivi za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
T38	dejansko ustvarjanje kvalitetnih, poglobljenih odnosov, ki delujejo kot varovalni dejavnik za zdravje in kakovostno staranje	Potreba po kakovostnih odnosih	Izzivi za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
T39	Vsekakor bodo za inovacije potrebna sredstva in infrastruktura, specializiran kader za vsa področja gerontologije	Povečanje sredstev in pomembnost strokovnjakov	Izzivi za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje
T40	Sodelujemo tako, da se prijavljamo na razpis Mestne občine Ljubljana za področje sociale in varstva	Sodelovanje z mol preko razpisov	Vključenost v občinsko načrtovanje	Občinski načrti
T41	Sicer na ravni občine ni instituta (ali pa mi ne vemo zanj), ki bi skrbel za potrebe in interese starih ljudi	Vprašanje glede instituta za stare ljudi		Občinski načrti
T42	vzpostavitev neke vrste koordinacij na ravni lokalnih skupnosti, v katerih bi se združevali in povezovali strokovnjaki iz različnih strok (zdravstvo, lokalna oblast, predstavniki upokojencev, socialna služba,	Povezovanje strokovnjakov in tudi povezovanje na lokalni ravni	Razvoj za prihodnost	Nadaljnje načrtovanje

9.2.8 Fokusna skupina s člani dnevnega centra aktivnosti

1. *Kaj vam pomeni prosti čas?*
 - Zelo malo nam pomeni, saj imamo zelo malo prostega časa
 - Mi smo upokojenci in za nas je znano, da nikoli nimamo časa
 - Imamo 24 ur prostega časa ampak je odvisno od razporeditve, kako si ta čas razporedimo, za kaj namenimo določen čas, časa imamo kolikor hočemo
 - Prosti čas je tisti čas, ki ga porabimo za tiste aktivnosti, ki si jih želimo, ki jih delamo samo zase, za svoj prosti čas, recimo sprehodi v naravi, obiski prijateljev, pitje kave in tako naprej

2. *Katerih aktivnosti se najraje udeležujete in zakaj?*
 - Vse aktivnosti, ki jih tukaj ponujajo so dobre za naš revmatizem, osteoartrito in tako naprej, saj je vseskozi potrebno biti v pogonu, saj drugače obstanemo in je konec. Potrebno je migati. Sama na primer vodim jogo, pilates in aerobiko imamo pa še telovadbo, trebušni ples.
 - Radi se udeležujemo tako gibalnih kot tudi drugih aktivnosti. Imamo tudi druge aktivnosti recimo ples, petje, imamo učenje jezikov, psihologijo, zgodovino, slikarstvo, dramski krožek, vsako jutro ping pong, res ogromno aktivnosti.
 - Za vsakega se najde nekaj.
3. *Menite, da imate na voljo dovolj aktivnosti?*
 - Da.
 - Absolutno!
4. *Znano nama je da plačujete članarino 8€ na mesec, ali to za vas predstavlja velik strošek?*
 - Ne.
 - Ne predstavlja velikega stroška, vendar ni pošteno saj imajo recimo Mariborčani vse to zastonj.
 - Tudi Koper ima te aktivnosti zastonj.
5. *Menite, da bi morale biti te aktivnosti brezplačne?*
 - Seveda bi morale biti brezplačne!
 - Občina Ljubljana ima ogromno denarja, zato bi tovrstne aktivnosti morale biti brezplačne, bo pa zanimivo kaj se bo zgodilo sedaj ko se bo zamenjala vlada, saj je to vse povezano.
 - Saj članarina res ni velik strošek, vendar pa je problem v tem, da bi ti programi morali biti poenoteni, ali vsi brezplačni ali vsi plačljivi.
6. *Se vam zdi, da imate pomembno vlogo pri načrtovanju aktivnosti? Se vaši predlogi in mnenja upoštevajo?*
 - Da, imamo zelo pomembno vlogo pri načrtovanju!
 - Imamo pomembno vlogo pri načrtovanju aktivnosti, se o tem kar dobro pogovorimo z našo šefico.
 - Če nam je kaj všeč pohvalimo, če nam ni pograjamo in skupaj poiščemo rešitev, če si želimo še kakšne aktivnosti naša vodja naredi vse da nam ustreže. Res smo pomemben del načrtovanja aktivnosti in nas poslušajo in še pomembneje slišijo. Tako da se tudi naši predlogi in mnenja vedno upoštevajo.
7. *Kje ste izvedeli za aktivnosti v dnevnem centru?*
 - Iz časopisa
 - Od sosedov
 - Od znancev
 - Od prijatelja
8. *Ste poleg dnevnega centra aktivnosti vključeni še v društvo upokojencev?*
 - V večini ne.
 - Bila sem vključena, vendar sem sedaj društvo zapustila. Izlete imajo zelo drage, tudi aktivnosti ni toliko kot jih je na primer tukaj v dnevnem centru. Sicer izleti tudi tukaj niso poceni, no seveda je odvisno od posameznikove pokojnine, koliko si lahko privoščijo.
9. *Obiskujete še kateri drug dnevni center? Ste zadovoljni z dostopnostjo dnevnih centrov?*
 - Ne, po večini ne obiskujemo drugih dnevnih centrov.
 - Drugih centrov ne obiskujemo, čeprav bi jih lahko, ta center nam je v bližini, zato obiskujemo tega.
 - Dostopnost tega dnevnega centra je odlična, saj je parkirišče, trgovina je v bližini prav tako avtobusna postaja.
 - V večini prihajamo z avtobusom, s kolesom, peš, z avtom.
10. *Prihajate iz okolice tega dnevnega centra?*
 - Da.

9.3 Osnovno kodiranje

9.3.1 Društva upokojencev

- Program društev:
 - Aktivnosti (C1, G4, G3, G2, P2, P1, K11, K1, K2, M1, M7, M24)
 - Organizacija aktivnosti (M8)
- Vključevanje v načrtovanje
 - Aktivnosti (M3)
 - Sodelovanje pri aktivnostih (M2)
 - Načrtovanje (C2, K3, M4)
 - Načrtovanje programa (P4, K4, M5)
 - Vključevanje strokovnjakov (G5, M6)
 - Vključevanje članov (G6)
- Merjenje zadovoljstva
 - Merski instrument (C5, G11, P9, P10, K9, M9)
 - Zadovoljstvo članov (K10)
 - Osebni pogovor (C6)
- Prostorska urejenost
 - Kraj izvajanja aktivnosti (C7, G12, K12, M10)
 - Prostorska stiska (P22, K23, K22)
 - Neprilagojen dostop do prostorov (P23)
 - Uporaba prostorov za aktivnosti (G21)
- Informiranje članov
 - Način informiranja članov (C8, C9, G13, P14, P12, P11, K13, M11)
 - Kraj informiranja (P13)
- Problematika samih in osamljenih ljudi
 - Sodelovanje s člani pri problematiki samih in osamljenih ljudi (M12)
 - Vedenje o starih in osamljenih ljudeh (K14)
 - Pomoč pri vzpostavljanju stika (K15)
 - Ljudje ne želijo stika (K16)
 - Osamljeni stari ljudje (C10, P15)
 - Obiskovanje osamljenih starih ljudi (P16)
 - Možnost vključevanja ljudi v programe (G15)
 - Povezovanje z drugimi organizacijami pri problemu osamljenosti (C13, G16)
 - Možnost vključevanja osamljenih starih ljudi (C12, C11)
 - Vzpostavljanje potrebne pomoči pri osamljenih starih ljudeh (C14)
- Aktivnosti zunaj društva upokojencev
 - Letni oddih članov (M13)
 - Vključevanje v dnevne centre aktivnosti (M25, M26)
- Uspešnost programa
 - Nezanimanje za izlete (M14)
 - Aktivnosti (C3, K7, K6, K5)
 - Način ocenjevanje uspešnosti programa (K8)
 - Socialna mreža (P3)
 - Uspešnost aktivnosti (G8, G7, P5, P6, P7)
 - Odvisnost uspeha glede na aktivnosti (G9)
 - Odvisnost uspeha glede na udeležnost (G10)
 - Uspešnost načrtovanih aktivnosti (C4)
- Sodelovanje z drugimi organizacijami
 - Skupno načrtovanje aktivnosti (G18, M15)
 - Povezovanje z drugimi organizacijami (C15, C16, C17, G17, P17, K17, M23)
 - Organizacija in sodelovanje (P18)
 - Udeleževanje predavanj (P24)
 - Sodelovanje (C34)
 - Sodelovanje z občino (C35)
 - Neodzivnost občine (C36)

- Prostovoljstvo
 - Vključevanje prostovoljcev (C20, C19, C18, G19, M16)
 - Prostovoljno delo (P19)
 - Vključevanje članov v delo (P20)
 - Vključevanje novih prostovoljcev (C21)
- Financiranje
 - Finančna sredstva (C26, C27, C28, C22, G25, G23, G22, P21, K20, K19, M17, M18, M19)
 - Finančna problematika (P8)
 - Dodatna finančna sredstva (C23)
 - Finančna sredstva za projekt (C24)
 - Finančna pomoč četrtne skupnosti (C25)
- Nadaljnje načrtovanje
 - Pasivnost in nezanimanje za društva upokojencev (M20)
 - Želje za prihodnost (C30, C29, G24, K21, M21)
 - Odvisnost organiziranja aktivnosti na podlagi financ (C32, C31)
- Občinski načrt
 - Vključenost v občinsko načrtovanje (C33, G27, G26, K24, M22)
 - Sodelovanje z občino (P27, P25)
 - Sodelovanje z županom (P26)
- Vključevanje v izvedbo programa
 - Izvedba programa (K18)
 - Sodelovanje članov (G20)
- Povezanost v društvu
 - Sodelovanje s člani (G14)

9.3.2 Dnevni center aktivnosti

- Program dnevnega centra aktivnosti
 - Organizacija DCA (D1, D39, D40)
 - Ponudba aktivnosti (D2)
 - Način delovanja (D4)
 - Aktivnosti (D10, D22)
 - Organiziranje DCA (D14)
 - Obisk aktivnosti (D23)
 - Obiskanost centrov (D24)
- Spremembe programa
 - Spreminjanje programa (D5)
- Način dela
 - Način delovanja (D7)
- Strokovno delo
 - Organiziranost DCA (D16, D17)
 - Pomoč članom (D18, D19, D20)
 - Dostopnost strokovnih delavcev (D36)
- Vključevanje v aktivnosti
 - Sodelovanje pri aktivnostih (D3)
- Vključevanje v načrtovanje
 - Organiziranje aktivnosti (D6)
 - Vključevanje članov (D8, D11, D13)
 - Vključevanje članov v načrtovanje programa (D9)
 - Vključevanje članov v aktivnosti (D12)
 - Vključevanje strokovnjakov (D15)
- Informiranje
 - Način informiranja (D43, D42)
- Merjenje zadovoljstva
 - Merski instrument (D27, D29, D30, D31, D32, D34, D35, D37, D38)
 - Rezultati evalviranja (D28)
- Uspešnost programa
 - Uspešnost načrtovanih aktivnosti (D21)

- Članstvo v DCA (D33)
- Preventiva
 - Program kot preventiva (D50)
- Problematika starih in osamljenih
 - Vzpostavitev stika z osamljenimi ljudmi (D44, D45, D47)
 - Izzivi za prihodnost (D46)
- Prostovoljstvo
 - Vključevanje prostovoljcev (D56)
 - Aktivni prostovoljci (D57)
 - Sestava prostovoljcev (D58)
- Financiranje
 - Finančna sredstva (D26, D62, D65)
 - Želja po povečanju sredstev (D60)
 - Sofinanciranje (D61)
 - Oprostitvev plačila (D63)
 - Finančni vidik (D64)
- Sodelovanje z drugimi organizacijami
 - Povezovanje z drugimi organizacijami (D41, D48, D49)
 - Medgeneracijsko sodelovanje (D53)
 - Vključevanje lokalnih organizacij (D55)
 - Organiziranje dogodkov (D54)
- Nadaljnje načrtovanje
 - Želje za prihodnost (D25, D67)
 - Želje in načrti za prihodnost (D66)
- Občinski načrti
 - Vključevanje v občinsko načrtovanje (D68)
 - Glas starih ljudi (D69)
 - Sodelovanje z občino (D70)

9.3.3 Medgeneracijsko društvo Tromostovje

- Program društva
 - Skupine starih ljudi za samopomoč (T0)
 - Širjenje socialne mreže (T10)
- Informiranje
 - Način širjenja informacij (T19, T20, T21)
 - Način podajanja informacij (T22)
- Urnik programa
 - Pogostost srečevanja (T1)
- Vsebina programa
 - Pogovorna srečanja (T2)
- Vključevanje v načrtovanje
 - Vpliv članov (T7, T9)
- Vodenje skupine
 - Voditelj (T5)
- Namen skupine
 - Širjenje socialne mreže (T3)
- Uspešnost programa
 - Število skupin (T4, T11)
 - Ustanovitev novih skupin (T8)
 - Merjenje uspeha (T12)
- Merjenje zadovoljstva
 - Merski instrument (T13)
 - Pogovor (T14)
- Prostorska urejenost
 - Prostori za srečevanje (T16, T17, T18)
 - Prostorska stiska (T32)
- Prostovoljstvo

- Pomembnost prostovoljcev (T29)
- Prostovoljci (T30)
- Problematika starih in osamljenih ljudi
 - Pomoč pri vzpostavljanju stika (T23, T24)
 - Navezovanje stikov (T25)
- Sodelovanje z drugimi organizacijami
 - Povezovanje (T26)
 - Povezovanje z drugimi organizacijami (T27)
- Nadaljnje načrtovanje
 - Izziv za prihodnost (T28, T37, T38, T39)
 - Sprememba potreb prihodnje generacije (T36)
 - Razvoj za prihodnost (T42)
- Financiranje
 - Finančni vidik (T31, T32)
 - Finančna sredstva (T34)
 - Dodatna finančna sredstva (T35)
- Občinski načrti
 - Vključenost v občinsko načrtovanje (T40)