

Z A G R E B A Č K A
RETRO[PER]SPEKTIVA

2012. EUROPSKE GODINE
AKTIVNOG STARENJA I SOLIDARNOSTI
MEĐU GENERACIJAMA

ZAGREBAČKA
RETRO[PER]SPEKTIVA

Zagreb, 2013.

Z A G R E B A Č K A
RETRO[PER]SPEKTIVA

2012. EUROPSKA GODINA
AKTIVNOG STARENJA I SOLIDARNOSTI
MEĐU GENERACIJAMA

Nakladnik
Grad Zagreb
Dom za starije i nemoćne osobe „Park“

Za nakladnika
mr. Višnja Fortuna
Irena Vadjla, dipl. soc. radnica

Godina izdanja
2013.

Lektor
Zvonimir Zupančić

Oblikovanje i priprema za tisak
Krešimir Godina

Tisak
Eurocop d.o.o.

Naklada
1000

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 840546

ISBN 978-953-7479-31-2 (Grad Zagreb)
ISBN 978-953-57624-0-9 (Dom za starije i nemoćne osobe „Park“)

Publikacija je tiskana uz financijsku, stručnu i tehničku potporu Grada Zagreba - Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, a iznesena stajališta su u isključivoj odgovornosti izdavača i nisu službena stajališta Grada Zagreba.

Publikaciju možete pronaći i on-line:

<http://www.dom-park.hr>
<http://www.udruga-pragma.hr>
<http://www.zagreb.hr>

SADRŽAJ

Uvodna riječ	6
Europska godina aktivnog starenja i solidarnosti među generacijama	8
Aktivnosti u domovima za starije i nemoćne osobe čiji je osnivač Grad Zagreb	10
Pregled izabranih događaja od siječnja do prosinca 2012.	22
Osvrt na jučer, pogled u sutra.....	45
Impresije o starosti i međugeneracijskoj solidarnosti	46

Uvodna riječ

Poštovani,

veliko mi je zadovoljstvo uputiti riječ čitateljima ove publikacije, u nadi da će vam koristiti kao informator i poticaj za poduzimanje novih aktivnosti.

Sa svih strana nam dopiru informacije kako naše društvo, ali i populacija u cijelom svijetu stari. Ta činjenica sama po sebi može biti uznemirujuća ne uzmu li se u obzir rad, korist i mudrost koje društvo može dobiti od građana starije životne dobi, ako im se omogućiti aktivno i zdravo starenje.

Godina 2012., kao Europska godina aktivnog starenja i međugeneracijske solidarnosti, imala je za ciljeve ostvarivanje veće uključenosti starijih osoba u život zajednice kao i poticanje osjetljivosti mlađih generacija prema njima.

U tu svrhu i Grad Zagreb, u suradnji s drugim ustanovama i udrugama, veoma je angažirano i predano djelovao.

Nadam se da ćete i vi, kao što sam i ja, biti ponosni na svoj Grad i ljude koji su u pozadini marljivo radili u želji da se njihov rad prepozna kao društveno koristan i potreban.

Ova publikacija nema za cilj prisjećati se poduzetih aktivnosti i žaliti za propuštenima, nego, naprotiv, potaknuti nas da se zapitamo što još možemo učiniti kako bismo našim roditeljima, prijateljima, bakama i djedovima osigurali zdravo i sretno starenje, a osobe starije životne dobi potaknuli da se uključe u aktivnosti koje im najviše odgovaraju.

Na kraju bih samo dodao: NEMOJTE PRESTATI IĆI ZA SVOJIM SNOVIMA SAMO ZATO ŠTO STARITE, JER ĆE VAM SE DOGODITI DA ĆETE OSTARJETI ZATO ŠTO STE PRESTALI SANJATI.

Vaš gradonačelnik

Milan Bandić



**Europska godina aktivnog starenja
i solidarnosti među generacijama**

Europska unija suočena je s izazovom značajnog starenja stanovništva. Taj demografski pomak neizbježna je posljedica značajnih postignuća u našem društvu - uvelike smanjene stope smrtnosti i duljeg životnog vijeka. Prema podacima *Eurostata*, prosječna je dob u EU 39,8 godina. Do 2060. godine prosječni građanin Unije imat će 47,2 godine, a osobe starije od 65 godina činit će gotovo 30% stanovništva (16% u 2010. godini). Za nekoliko godina europsko radno sposobno stanovništvo će se smanjiti, dok će ono od 65 i više godina i dalje rasti - do dva milijuna ljudi godišnje. Godine 2060. na svake dvije radno sposobne osobe dolazit će jedna osoba starija od 65 godina.

Godina 2012. proglašena je **Europskom godinom aktivnog starenja i solidarnosti među generacijama** (*The European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations, EU2012*). Godina je to u kojoj smo osobito imali prilike razmišljati o činjenici da naši stariji sugrađani žive dužu i zdraviju starost.

Glavni ciljevi EU2012 bili su:

- promocija aktivnog starenja u zapošljavanju;
- promocija aktivnog starenja u zajednici (aktivno građanstvo, volonterstvo i skrb za starije);
- promocija aktivnog starenja kod kuće kroz omogućavanje zdravog starenja i neovisnog življenja;
- unapređenje suradnje i solidarnosti među generacijama.

Europska unija je obilježavanjem *Godine* doprinijela razvijanju niza inovativnih ideja, pokretanju inicijativa u području



aktivnog starenja, u suradnji s kreatorima politika, građanima, akademskom zajednicom, vladama, poslodavcima i organizacijama civilnog društva. Više informacija o inicijativama i događajima održanim u povodu *EU2012* u brojnim zemljama diljem Europe može se naći na <http://europa.eu/ey2012>.

Poput Europske unije i Zagreb bilježi trend porasta udjela starijeg stanovništva u ukupnoj populaciji, što je svakako izazov za lokalnu zajednicu. Već više od desetljeća aktivnosti Gradske uprave Grada Zagreba usmjerene su na aktivno i zdravo starenje. Te su aktivnosti prepoznate kao primjeri dobre prakse i daju smjernice ostalim gradovima i lokalnim zajednicama u razvoju programa namijenjenih starijim osobama. Kako je 2012. godina i službeno proglašena *Europskom godinom aktivnog starenja i međugeneracijske solidarnosti*, bio je to dodatni poticaj da je svi zajedno učinimo što bogatijom i sadržajnijom za osobe starije životne dobi. Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, u suradnji s brojnim ustanovama i organizacijama

civilnog društva, od početka godine organizirao je i podržao različite događaje i aktivnosti kako bi se podigla svijest stručnjaka, a i šire javnosti, o problemima i preprekama kojima su izložene osobe te dobi. Gradonačelnik Grada Zagreba Milan Bandić osnovao je Povjerenstvo za obilježavanje Europske godine aktivnog starenja i solidarnosti među generacijama¹. Zadaće Povjerenstva bile su: izrada programa aktivnosti u povodu obilježavanja Europske godine aktivnog starenja i solidarnosti između generacija; senzibiliziranje i osvješćivanje građana Grada Zagreba o važnosti aktivnog starenja, ističući pritom doprinos starijih građana društvu; promicanje primjera dobre prakse o važnosti solidarnosti između generacija; koordinacija, poticanje, stručna i savjetodavna pomoć nositeljima i suradnicima u provođenju aktivnosti. U Povjerenstvo je imenovana, kao njegova predsjednica mr.sc. Višnja Fortuna, a kao članovi doc. dr. sc. Ana Štambuk, mr. sc. Iva Prpić, prim. dr. sc. Spomenka Tomek-Roksandić, mr. sc. Jasminka Dlesk Božić, Ines Vrbanić, Boris Peterlin, Jasna Ćurin, Sonja Kranjc, Jasna Tucak, mr. sc. Carmen Ljubica Brčić, Romana Galić, univ. spec. act. soc., mr. sc. Marinka Bakula-Anđelić te Ljiljana Vrbić. Kako u praksi izgleda aktivno starenje i solidarnost između generacija, pokazat ćemo iz kuta naših starijih sugrađana koji žive u domovima za starije i nemoćne čiji je osnivač Grad Zagreb.

¹ Službeni glasnik Grada Zagreba 5/2012, od 30. ožujka 2012.

Aktivnosti u domovima za starije i nemoćne osobe čiji je osnivač Grad Zagreb

Domovi za starije i nemoćne osobe čiji je osnivač Grad Zagreb, poznatiji kao gradski domovi (njih 11), glavni su pružatelji usluga usmjerenih starijim sugrađanima, a primarno osiguravaju institucionalne oblike skrbi osobama koje zbog visokih godina i/ili težine zdravstvenog stanja nisu u mogućnosti samostalno zadovoljavati svoje svakodnevne potrebe. U domovima se tijekom cijele godine za korisnike smještaja organizira niz aktivnosti kojima se potiče **očuvanje funkcionalnih sposobnosti** (kreativne, likovne, sportsko-rekreativne, informatičke, edukativne radionice, zdravstveno-preventivni programi, plesne skupine, zborovi, izleti).

U domovima se **obilježavaju i značajni datumi i blagdani** koji su nerijetko organizirani kao susret mlađe i starije generacije (Valentinovo, maskenbal, Uskrs, Svjetski dan zdravlja, Europski dan međugeneracijske solidarnosti, Međunarodni dan starijih osoba, Božić, doček Nove godine i dr.). Uz te događaje, **Dan doma** ali i proslava rođendana korisnika, svakako predstavljaju neka od najvažnijih zbivanja u ustanovi. To su dani kada ne nedostaje veselja i pozitivnih vibracija.

Vrijedno je spomenuti da su domovi ostvarili višegodišnju **suradnju s UNICEF-om** kroz radionice zanimljivog naziva *Seka i braco*. Riječ je o kreativnim radionicama tijekom kojih korisnici izrađuju krpene lutkice koje daruju u humanitarne svrhe za djecu. Ne samo da se tom hvalevrijednom akcijom čine dobra djela, nego se potiče korisnike na kreativnost, socijalnu osviještenost i humanitarni rad. Svaka izrađena lutkica dobiva osobnu kartu s vlastitim imenom te imenom i adresom onoga koji ju je izradio. Vlasnik lutkice šalje zahvalu i povratnu poruku korisniku. Korisnici se na taj način osjećaju vrijedni, potrebni i razvijaju nova poznanstva. Doista predivna suradnja!

.....

Trendovi europskih zemalja potaknuli su razvoj izvaninstitucionalnih oblika skrbi, koji su zaživjeli i u Hrvatskoj. **Projekt gerontološki centri Grada Zagreba** svakako je najprepoznatljiviji od strane starijih sugrađana. Tvorci Projekta su Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom i Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar. Programi i aktivnosti Projekta namijenjeni su prven-

stveno starijim građanima koji nisu uključeni u sustav institucijskog zbrinjavanja, a nositelji projekta su devet gradskih domova za starije. Projekt omogućava besplatno korištenje niza socijalnih usluga, što znači veću uključenost i poboljšanje sadržaja života osobama starije životne dobi, a ciljevi su očuvanje funkcionalnih sposobnosti starijih, sprječavanje socijalne isključenosti, razvijanje socijalne usluge gerontoservisa, omogućavanje starijim osobama što duži ostanak u primarnoj sredini te utjecaj na porast zapošljavanja. Projekt se provodi kroz pomoć pri zadovoljenju vlastitih potreba, savjetovališni rad i zdravstveno-preventivne, sportsko, radno i zabavno-rekreativne aktivnosti te provođenje akcija i organiziranje manifestacija koje okupljaju osobe starije životne dobi.

.....

Krenimo s pregledom aktivnosti koje su postale simbolom pojedinog doma te onih koje su organizirane u povodu Europske godine aktivnog starenja i međugeneracijske solidarnosti. Presjek tih aktivnosti pruža odličan uvid u to kako korisnici provode vrijeme, s kim se druže, jesu li aktivni, kako održavaju vitalnost...

Dom za starije i nemoćne osobe Centar Slikarstvo vole, ali ni dramsko stvaralaštvo im nije strano

U mjesecu u kojem nam proljeće maše na odlasku, a na vrata kuca ljeto, u ugodnom lipanjskom perivoju Doma Centar naseli se **likovna kolonija**. Pod nazivom „Dugovječnost boja“, ugošćuje renomirane slikare iz cijele Hrvatske. Oni se cijeli dan druže sa stanarima i nadahnuti ljudima i okruženjem, stvaraju djela koja kasnije krasi i oplemenjuju prostor u kojemu stanari borave. Na Koloniji sudjeluje oko dvadeset slikara iz različitih gradskih udruga koje okupljaju umjetnike, primjerice Udruga umjetnika „Grupa 69“, Likovne udruge Dugo selo, Udruga umjetnika „August Šenoa“... Ali ne staje se na tome, jer početkom jeseni organizira se predstavljanje izložbe nastalih radova i promocija kataloga likovne kolonije što je još jedna prigoda da korisnici zahvale umjetnicima.

Da korisnicima Doma Centar ni literarno stvaralaštvo nije strano pokazuje i domska dramsko-recitatorska grupa koja priprema prigodne programe za različite manifestacije. Tako se i intenzitet njihovih druženja kreće od

dvotjednih do svakodnevnih. U 2012. godini na Danima scenskih igara, s izvedbom igrokaza „Da nije ljubavi“ recitatorska grupa je osvojila prvo mjesto između 15 domova koji su se natjecali.



Slikari rado dijele korisnicima
Doma savjete vezane uz
likovno stvaralaštvo

Dom za starije i nemoćne osobe Dubrava

Dom u kojem

Kad je u svibnju 2012. u Domu Dubrava održano 16. natjecanje u pjevanju, svima je bilo jasno da je ta manifestacija postala simbol Doma. Zadnje dvije godine tu priredbu prati i zbor Gerontološkog centra „Jeka“ koji otvara natjecanje. Riječ je o **natjecanju u solo pjevanju** na kojem sudjeluju predstavnici - korisnici zagrebačkih domova. Predstavnik svakog doma pjeva pjesmu po vlastitom izboru, uz pratnju klavira, gitare, harmonike ili a capella. Da nitko ne bi ostao tužan, prvo mjesto osvaja izvedba s najvećim brojem bodova dok svi ostali dijele drugo mjesto. Pobjednik dobiva glavnu nagradu - radio s CD playerom, a ostali sudionici natjecanja dobivaju diplome, zahvalnice i prigodne poklone koji su najčešće radovi korisnika. Koliko je natjecanje doista atraktivno, govori i činjenica da njegovi sudionici postaju taj dan prave medijske zvijezde, a u 2012. titulu najbolje ponijela



Djeci je bilo
zanimljivo čuti
kako je nekada
djetinjstvo
izgledalo

stanuje pjesma

je korisnica doma domaćina Marija Belošević. Ona je, uz pratnju Zlatka Fabijanića, vratila sudionike u dane njihove mladosti otpjevavši pjesmu Ive Robića "Jabuke i trešnje".

Spomenimo i da je **obilježavanje blagdana Svetog Valentina** u Domu održano pod nazivom "Poklonimo srce jedni drugima", a korisnici Doma družili su se tom prigodom s djecom 3. razreda OŠ Vjenceslava Novaka. Nije nedostajalo igrokaza, plesnih koreografija, recitacija, a korisnici su s djecom podijelili uspomene na svoje djetinjstvo. Nekoliko dana kasnije, takav je posjet ponovo organiziran u prostorijama škole, gdje je 15-ak korisnika Doma

sudjelovalo na glazbeno-poetskoj večeri u povodu obilježavanja 110 godina rođenja Dobriše Cesarića.



Uz pjesmu sve je veselije, lakše se i sklapaju prijateljstva

Dom za starije i nemoćne osobe Ksaver

Oni su dobri domaćini, ali vole ići i u goste

U 2012. Dom Ksaver je obilježio 35. Ksaversku jesen. Program je počeo himnom **Zbora Ksaver**, a potom je dramska skupina izvela simboličan skeč "Tramvaj broj 14 – čežnja". Bila je to prilika i za druženje s korisnicima drugih domova, a pjevalo se uz band "Duo Party".

Da se korisnici Doma Ksaver vole družiti, potvrđuje i to što redovito gostuju na raznim priredbama. Tako su na "Jarunskim susretima", stalno prisutni, a u 2012. je Marija Turčić, korisnica Doma Ksaver, na tom događaju recitala poznatu pjesmu

Zlatka Tomičića „Hrvatska ljubavi moja“. U listopadu su pak tradicionalno posjetili Festival glazbe i plesa +50 u Koprivnici i već tko zna po koji put odnijeli jednu od nagrada - nagradu publike za pjesmu „Oj, more duboko“.



Dom za starije i nemoćne osobe Maksimir

Kad plesni podij postane pretijesan



Korisnici Doma Maksimir svaku prigodu koriste za ples

Nije tajna da je fizička aktivnost preduvjet vitalnosti i očuvanja zdravlja. A kada je ta fizička aktivnost ples, tada stvari postaju mnogo zabavnije. Upravo je **plesno natjecanje** tradicionalna manifestacija Doma Maksimir. U 2012. izazov je bio još

veći, jer plesalo se na temu rock'n'rolla, a želju da pokažu svoja plesna umijeća iskazalo je 11 parova iz zagrebačkih domova. Manifestacija je bila još zanimljivija jer je ples posjetio i Elvis Presley. Dobro, dobro, nije baš došao sam Kralj glavom i bradom, već ponajbolji interpretator nikad prežaljnenog slavnog kralja rock'n'rolla - Steve Morgans. U igri za nagradu bile su zlatna ploča i zlatne cipalice. Nakon natjecanja, plesni je podij postao pretijesan, jer plesnjaku su se pridružili i ostali korisnici Doma i njihovi gosti.

A kada ne plešu, korisnici tog Doma odlaze u prirodu. I pritom misle doista na svakog svog člana, što pokazuje i inicijativa **Roštiljada na Bundeku**, čija je namjera da i 60-ak teško pokretnih korisnika Doma uživa u prirodi i druženju.

Dom za starije i nemoćne osobe Medveščak

Daske koje život znače - adresa Dom Medveščak

Dani scenske igre, trodnevna manifestacija koja se održava u studenom, svakako predstavlja najprepoznatljiviji događaj Doma Medveščak. Riječ je o manifestaciji u sklopu koje se odvija bogat program, a u 2012. organizirano je natjecanje dramskih skupina u scenskoj igri, natjecanje u likovnom stvaralaštvu, izložba Kluba „Vjeverica“, pjevački nastupi zborova te plesni nastupi uz sudjelovanje učenika, studenata, glumaca i brojnih drugih gostiju.

Dom Medveščak često je mjesto na koje navraćaju mladi volonteri kako bi se družili s korisnicima Doma. **Suradnja s Volonterskim centrom Zagreb** posebno je izražena na odjelu pojačane njege. U povodu Svjetskog dana zdravlja, volonteri su korisnike Doma povelili na laganiju šetnju obližnjim parkom Ribnjak. Druženje je bilo na obostrano zadovoljstvo, zbog čega je ponovo organizirano najesen u povodu manifestacije "Hrvatska volontira", kada su volonteri još jedanput teže pokretne korisnike Doma izveli u šetnju.

Cijeli Dom se u studenom tri dana pretvara u kazališnu pozornicu





Jacksons 5 ustupili svjetla
pozornice Pop kraljicama

Dom za starije i nemoćne osobe Park

Oni su kreativni i dobro plešu

Dom Park voli se pohvaliti svojim **zborom "Parkovci"** i na to ima potpuno pravo, jer svojim nastupima ovaj zbor uveliča brojne proslave u Domu, a često gostuje i na raznim smotrama dru-

gih domova. Pjesma i ples čine važan dio svakodnevnice stanara Doma, jer ovdje se jednom tjedno održavaju „**Plesne večeri**“, a uvježbane koreografije se izvode i na Svjetskom danu plesa. Vrijedi

podsjetiti, a neupućene upoznati, kako iz ovog Doma dolazi skupina „Pop kraljice“. Riječ je o pet dama od 80-ak godina koje su se predstavile u hrvatskom izdanju showa Supertalent. Njihova koreografija s pjesmom „Billy Jean“ Michaela Jacksona, na žiri je ostavila poseban dojam.

Uz to, vrijeme se krati i na **kreativnim radionicama**. Riječ je o radnoj terapiji koja se održava već više od šest godina. Ukrasi izrađeni na radionicama uljepšavaju Dom za razne blagdane, a korisnici se upoznaju s tehnikama *decoupagea*, *one stroke paintinga*, izradom cvjetova od krep-papira. Pritom oslikavaju razne podloge – drvo, staklo, keramiku... Nije naodmet spomenuti da su upravo oni 2010. godine osvojili prvo mjesto za najljepši štand u sklopu Gerontološkog tulumu.

Dio radova nastalih na
kreativnim radionicama



Kako izgleda "odmjeriti snage" u jednoj od najzabavnijih igara s kartama - belotu, dobro znaju stanovnici Doma Peščenica. Već punih 16 godina taj Dom početkom svibnja, organizira **međunarodni turnir u belotu** „Susret veselja, znanja i umijeće igre mudrih godina“. Sudionici turnira su isključivo osobe starije životne dobi - korisnici domova za starije iz cijele Hrvatske. Prilika je to za druženje, pjesmu, zabavne igre i dakako kartaške vještine.

Na ovogodišnjem turniru sudjelovale su čak 172 osobe iz 45 domova. U sklopu turnira, za ravnatelje i stručne djelatnike domova organizirani su i stručni educa-

Dom za starije i nemoćne Peščenica

As, dečko, devetka - tko je najbolji u belotu?

tivni sadržaji. Na svečanom otvorenju turnira nastupali su učenici iz Osnovne škole Vugrovec Kašina. Između Doma Peščenica i te škole razvio se hvalevrijedan **projekt međugeneracijske solidarnosti** koji se nastavlja osmu godinu. Tijekom

školske godine učenici posjećuju korisnike Doma, daruju ih za Dane kruha i blag dane, a korisnici Doma posjećuju njihovu školu u povodu proslave Dana škole. Posebno su zanimljivi njihovi zajednički nastupi prilikom obilježavanja Međuna-

rodnog dana starijih osoba i Međunarodnog dana međugeneracijske solidarnosti. Tijekom višegodišnjih susreta i druženja došlo je do zbližavanja, podjele pozitivnih emocija i mudrosti između starijih i mladih.



Netko blefira, a netko ima asa u rukavu

Dom za starije i nemoćne Sveta Ana

Svatko treba baku i djeda - ovo je dom u kojem ćete ih pronaći



Mlađi daruju
osmijeh,
stariji
strpljenje

Dom Sveta Ana već godinama njeguje suradnju s Dječjim vrtićem Čigra koji je u njegovu susjedstvu. Ideja o suradnji nastala je spontano, a prerasla je u trajno prijateljstvo. To se prijateljstvo najbolje vidi u **Tjednu djedova i baka**. Cilj te manifestacije je ukazati na važnost i zna-

čenje starijih generacija u životu djece. Tjedan djedova i baka u 2012. godini obilježen je susretom malih Čigrića i korisnika Doma. Djeca su starijima pružila osmijehe, živahnost i radoznalost, a stariji im uzvratili mudrošću i strpljenjem. Tjedan je protekao u znaku međusobnog pošto-

vanja djece i starijih, a djeca su bila puna ushićenja pažnjom starijih. Neki su se prisjetili svojih djedova i baka, a većina ih je bezrezervno sudjelovala u toj razmjeni - kao da je riječ o odnosu koji je već davno uspostavljen.

Korisnicima Doma druženje s mladima donosi puno radosti, a o tome govore i mjesečna **druženja s Franjevačkom mladeži** iz Crkve Svetog Križa u Sigetu. Prilika je to za duhovnu obnovu kroz molitvu i pjesmu.



Druženje s
Franjevačkom mladeži
prilika je za duhovni rast

Dom za starije i nemoćne Sveti Josip

Glazbena slušaonica svakog tjedna

U povodu Europske godine aktivnog starenja i međugeneracijske solidarnosti, organizirana je zanimljiva međugeneracijska radionica "More priča" suradnjom triju organizacija: Udruge "More priča", Dječjeg doma Laduč i Doma Sveti Josip - Projekt gerontološki centar. Cilj radionice bio je omogućiti djeci bez odgovarajuće roditeljske skrbi uspostavljenje konta-

kata sa starijim sugrađanima te **jačanje međugeneracijske povezanosti i solidarnosti**. Na radionicama su formirane male grupe u kojima su do izražaja došle maštovitost, kreativnost i inovativnost sudionika mlađe generacije i sudionika starije generacije. Lijepo i korisno iskustvo i za djecu i za korisnike Doma Sveti Josip. Što su rekla djeca o zajedničkom

radu s nešto starijim kolegama možete pročitati na kraju publikacije.

U ovom Domu, spomenimo još, jako vole glazbu, pa tako već više od deset godina organiziraju i **glazbenu slušaonicu** utorkom. Sluša se obično klasična i zabavna glazba, a slušaonicu posjećuje 40-ak korisnika.



Korisno iskustvo i dobra zabava i za djecu i za starije



Dom za starije i nemoćne Trešnjevka

Tu se održavaju najbolji piknici

Druženje u prirodi -
koja uživancija!

Tjedan aktivnog starenja u 2012. bio je prepun aktivnosti. Mnogo akcije kada je riječ o Domu Trešnjevka, korisnici su crtali, sadili cvijeće, pjevali, a sve to u društvu mališana iz Dječjeg vrtića Potočnica. Potom su ugostili i djecu predškolske i školske dobi iz Centra za usluge u kulturi s dramskom grupom „Palac gore“. Oni su samo za njih izveli predstavu „Ružno maće“. Bilo je očito da stariji uživaju u raskoši dječjih talenata i umijeća.

I mališani iz **Dječjeg doma Josipovac** svratili su i korisnicima Doma darovali radost i smijeh, a zauzvrat dobili prihvaćanje i toplinu osoba starije životne dobi.

Dan Doma prilika je i za malo novinarskog rada, jer taj Dom svake godine u tom povodu izdaje **časopis „Trešnevačko-domske novice“** s prikazom aktivnosti u toj godini.

U vrt **Podružnice Doma Trešnjevka**, u Drenovačkoj 30, doista se isplati doći. Tamo se održavaju najbolji piknici. U vrtu je održana i završna proslava akcije „Hrvatska volontira“ kojom je obilježen rad Volonterskog centra Zagreb i pred-

stavljena suradnja s domovima za starije i nemoćne osobe. Cijela manifestacije obogaćena je kulturno-zabavnim programom, glazbenim nastupima, recitacijama korisnika Doma Trešnjevka te druženjem volontera s korisnicima.

**Malo pažnje i lijepa riječ
pružaju najbolju utjehu**



Dom za starije i nemoćne Trnje

Vježbaju radi zdravlja i radi novih prijateljstava

U 2012. godini u Domu Trnje pravi hit bile su tzv. **katne** vježbe. Drugim riječima što je više korisnika bilo uključeno u organizirane sadržaje, to su vježbe bile uspješnije. Družilo se, vježbalo i izrađivalo materijale tematski vezane za različita godišnja doba i manifestacije u Domu. Navedene vježbe bile su ciljano usmjerene na one

korisnike koji nisu u mogućnosti samostalno birati sadržaje s kojima se žele baviti, nego su zbog svog zdravstvenog stanja ovisni o tuđoj brizi. Vježbe su se sastojale od rekreativnog i kreativnog dijela, pa se na taj način u Domu vježbao i um i tijelo. Jer kako korisnici kažu: **„druženjem tjeraju bolesti i usamljenost na najbolji mogući način“.**

Dom dosta pažnje posvećuje sportsko-rekreativnim aktivnostima koje su namijenjene i prilagođene oso-

bama starije životne dobi, a uključuju aerobne vježbe niskog intenziteta, koje vode kineziolog i fizioterapeut s dugogodišnjim iskustvom rada s osobama starije životne dobi. Koliko su vježbe korisne najbolje govori iskustvo jedne od korisnica: **“Od kada sudjelujem**

na vježbama, moje zdravlje se poboljšalo, lakše se krećem, imam manje bolova. Upoznala sam mnoge prijateljice s kojima poslije vježbi rado popijem kavu i družim se.”



Korisnici Doma Trnje znaju da je u zdravom tijelu zdrav duh

**Pregled izabranih događaja
od siječnja do prosinca 2012.**

Ni treća životna dob ne želi ostati informacijski nepismena



Knjižnice Grada Zagreba provode ciljane programe namijenjene društvenoj integraciji starijih i njihovom aktivnom uključivanju u kulturna i društvena zbivanja. U projektu **65 plus** starije osobe su korisnici i stvaratelji programa, odnosno oni su učenici koji prihvataju nova znanja, ali istodobno i učitelji koji dijele znanje i iskustvo. Projekt obuhvaća niz aktivnosti, poput dostave knjiga i časopisa u domove za starije u Zagrebu kao i drugim korisnicima koji ne mogu doći u knjižnicu te razne radionice i susrete generacija. U programima sudjeluje ukupno trinaest knjižnica. Radionice slikosata, kojima je cilj očuvanje kulturne baštine, povijesti i tradicije, od siječnja do kra-

ja svibnja 2012. godine održavale su se u Knjižnici Podsused. Prenosimo iskustvo jedne od polaznica: *"Sviđa mi se ova radionica i redovito dolazim ovamo. Družimo se, izrađujemo jako zgodne predmete. U mirovini sam već 20 godina i ovo mi je prilika da se nečim korisnim i kreativnim bavim".*

Informacijsko opismenjavanje osoba starije životne dobi trenutno je najpo-

pularniji dio projekta *65 plus*. Pripadnici treće životne dobi, kojima slabiji socijalni status često ne omogućuje nabavu računala ili pak skupe tečajeve za osposobljavanje za rad na računalu, ne žele zaostajati za modernim informacijskim tokovima. Besplatne radionice s naglaskom na individualnom pristupu, stoga pobuđuju iznimno velik interes i uvijek su dobro posjećene. Zbog velikog interesa, termini radionica su rezervirani i po tri mjeseca unaprijed. Radionice su se tijekom 2012. godine održavale u 11 knjižnica na području Zagreba.¹ Tu su i "Pričaonice" za djecu predškolske dobi u kojima aktivno sudjeluju pripadnici starijega naraštaja, prenoseći svoje znanje, mudrost i iskustvo te izložbe radova čiji su autori pripadnici treće životne dobi.



Stara izreka «nikad nije kasno za učenje» doista vrijedi kada je o informacijskom opismenjavanju riječ

¹ <http://www.kgz.hr/default.aspx?id=1296>

VELJAČA

.....

Pod maskama se plesalo u svim domovima





A ovako
su Fašnik
proslavili u
Domu Park

Fašnik se, kako to i dolikuje tom događaju, opušteno i veselo slavio u svim domovima, a stanari domova bili su vrlo kreativni u osmišljavanju svog izgleda. Što bi Fašnik bio kad se ne bi plesalo!? U većini domova središnje zbivanje bio je upravo ples pod maskama. Primjerice, s temom „**Idemo u Europu**“ korisnici Projekta gerontološkog centra pri Domu Maksimir predstavili su se grupnim i individualnim maskama, kao i šaljivim mini nastupima. Svim sudionicima uručena su priznanja, a dodijeljene su i nagrade primjerene temi Fašnika - prva nagrada bila je **avionska karta za Bruxelles**, s košarom domaćih proizvoda. Nije loše, uopće! Prigodom **Svjetskog dana bolesnika**, Caritas Zagrebačke nadbiskupije organizirao je brojne posjete i druženja s de-

deset korisnika - starijih, nemoćnih i bolesnih osoba u njihovim stanovima, te po zagrebačkim bolnicama i domovima. Akcija je završila **fašničkim susretom osoba s invaliditetom** održanim u Kulturnom centru na zagrebačkoj Knežiji. No, veljača nije samo mjesec ludovanja pod maskama, već još uvijek hladan zimski mjesec pa je tako Caritas Zagrebačke nadbiskupije, akcijom „**Dobro srce za topli dom**“, osigurao drva za ogrjev za 71 obitelj. U akciju su se uključile Hrvatske šume, grkokatolički župnik o. Andrija Kekić te župnik vlč. Branimir Motočić s vjernicima župe sv. Marije pod Okićem. Sredstva za kupnju ogrjeva osigurana su i akcijom kupnje i zamjene guma i ulja u prodajno-servisnim centrima AH servisa u Zagrebu.

Skupljala su se
drva za ogrjev



OŽUJAK

.....

U obrazovanju se krije ključ dugovječnosti

Ožujak je bio krcat zbivanjima. Najprije je 9. ožujka Sveučilište za treću životnu dob Pučkog otvorenog učilišta Zagreb, u suradnji s Gradskim uredom za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, organiziralo **posjet dviju gošći iz Finske**, Ritve

Ojalehto, ravnateljice Tampere Summer University i Mari Patronen, voditeljice Sektora za seniore u Gradu Tampere. Razlog njihovog dolaska u Zagreb bila je izrada daljnjeg projekta suradnje između dvaju Učilišta.

Tijekom posjeta Gradskoj upravi predstavljene su im aktivnosti Grada Zagreba u skrbi za starije građane te organiziran posjet u Dom Centar.

Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom i Sveučilište za treću životnu dob Pučkog otvorenog učilišta Zagreb organizirali su potom **okrugli stol: Obrazovanje seniora – tajna je dugovječnosti**. Održan je 20. ožujka, a predavanja su održali prof. dr. Milan Matjević, koji je govorio o važnosti cjeloživotnog učenja u Europi, Jasna Čurin, koja je prezentirala rad Sveučilišta za treću životnu dob kao model podizanja kvalitete života osoba starije životne dobi, te Božena Lončar koja je u svom izlaganju istaknula važnost aktivnog starenja.

Suradnja s Pučkim otvorenim učilištem nastavljena je i **izložbom radova** polaznika likovnih radionica Sveučilišta za treću životnu dob pod nazivom "Proljeće je" koja je bila postavljena u predvorju zagrebačke Gradske uprave.



**Cjeloživotnim učenjem
do aktivnog starenja**

.....



Pozivnica
za izložbu

Program međugeneracijske solidarnosti kroz poticanje
kvalitete aktivnog življenja za starije osobe



Skupljanje
namirnica za
umirovljenike

Caritas Zagrebačke nadbiskupije je u
suradnji sa Zakladom „Zajednički put“
namirnicama opskrbio 45 umirovljeni-
ka koji su u evidenciji socijalne službe.



Pjesmom, kolačima i
crtežima razveselili starije
i nemoćne



Kako bi se učvrstila uzajamna po-
vezanost mlađih i starijih genera-
cija, Gradsko društvo Crvenog kri-
ža Zagreb u 2012. počelo je s pro-
vedbom Programa poticanja kva-
litete aktivnog življenja za starije
osobe, u kojem uz starije osobe
sudjeluju članovi Kluba mladih Cr-
venog križa. Cilj ovog Programa je
poboljšanje kvalitete života osoba
starije životne dobi kroz međuge-
neracijsku solidarnost te educi-
ranje mladih o društvenoj odgo-
vornosti i solidarnosti. Crveni križ
Zagreb je organizirao cjelodnevnu
edukaciju na kojoj su sudjelova-
la 52 člana Kluba mladih. Nakon
završene edukacije članovi Kluba
mladih sudjelovali su u različitim
organiziranim aktivnostima u Klu-
bu Udruge invalida rada Zagreba
(sportska radionica, plesna radio-
nica, karaoke, kreativne radionice
i sl.) te na “Gerontološkom tulu-
mu” i kampanji “Hrvatska volon-
tira”. Sudjelovanjem u Programu,
mlade osobe se upoznaju s nače-
lima volonterskog rada, sudjeluju
u razvijanju sustava vrednovanja
volonterskog rada te promicanju i
izgradnji civilnog društva.

Hvalevrijednu akciju pokrenula su djeca i roditelji - članovi Udruge *International Catholic Community of Zagreb* (Međunarodna katolička zajednica Zagreb) koju čine nacionalno miješani bračni parovi. Neki supružnici rođeni su Zagrepčani ili je riječ o obiteljima koje su došle iz inozemstva i u Hrvatskoj su tek nekoliko godina. Četrnaestero djece posjetilo je **pet staračkih domaćinstava** na području Zagreba te pjesmom i darovima donijelo nagovještaj uskrsnog veselja. Djeca su, šaljivim francuskim pjesmama, starije osobe razgalila do suza, a posebno su ih razveselili kolačima koje su sami ispekli te svojim crtežima i buketima cvijeća.

.....

Osim druženja, starijoj osobi nerijetko je potrebna pomoć i njega, stoga je hvalevrijedna aktivnost **Sindikata umirovljenika – Povjereništva za Grad Zagreb**, koji već 14 godina organizira **tečaj za pomoć i njegu u kući** bolesnim, teško pokretnim ili nepokretnim osobama. Tečaj je do sada završilo više od 500 osoba koje su postale neformalni njegovatelji. Jedni dolaze ciljano, jer imaju u obitelji bolesnog člana, pa im svako novo znanje itekako pomaže u svakodnevnom tretmanu. Drugi žele pomagati prijateljima ili susjedima koji su u potrebi. Mnogi od njih postaju volonteri u radu upravo s osobama kojima je potrebna tuđa njega i pomoć. Oko 20 volontera kontinuirano pruža pomoć i njegu u kući u lokalnoj zajednici.

TRAVANJ



Stručni skupovi, ples, izložba - proljeće je donijelo živost

Zbivanjima je bio krcat i mjesec travanj. Zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar organizirao je **znanstveni skup s međunarodnim sudjelovanjem pod nazivom "Hrvatska gerontološka i gerijatrijska škola"**. Skupu su prisustvovali vodeći hrvatski stručnjaci koji se bave različitim aspektima starenja i brige za zdravlje starijih osoba. Cilj tog dvodnevnog skupa bio je dati doprinos znanstvenika i stručnjaka, sudionika skupa, izradi *Hrvatskih smjernica za zaštitu zdravlja starijih osoba*. Na skupu je stoga s različitih aspekata progovoreno o mnogim problemima gerontologije i gerijatrije u nas i u svijetu. Moto skupa bio je **"Na mladima svijet ostaje, a na starijima svijet opstaje"** (akademik Milan Pećina).

.....

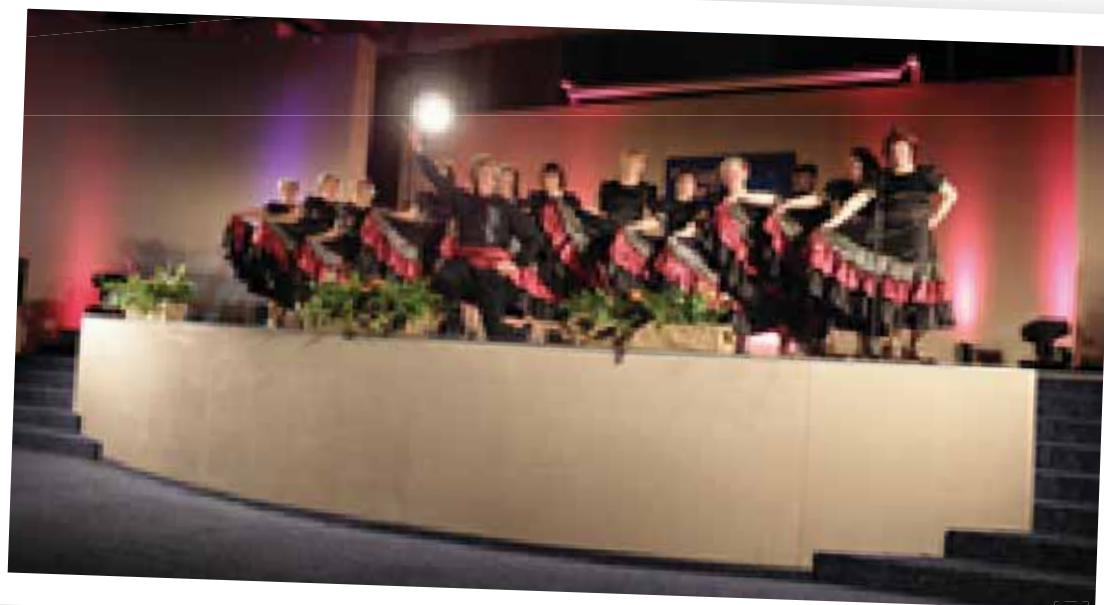
Vrijedno se osvrnuti na još jedan stručni skup održan u staroj gradskoj vijećnici pod nazivom **"Politike i skrb za starije i starenje u Hrvatskoj"** u organizaciji Udruge Pragma i Zaklade „Marija De Mattias“ na kojem je sudjelovalo 170 stručnjaka iz javnih, državnih i neprofitnih organizacija. Skup je održan u povodu 29. travnja - Europskog dana solidarnosti među generacijama, a kako bi se otvorila rasprava o politikama i skrbi za starije u Hrvatskoj te promovirao „Zbornik radova posvećen borbi protiv siromaštva i socijalne isključenosti“. Istaknuti stručnjaci na skupu govorili su o politikama i skrbi za starije u Hrvatskoj¹.

¹ http://www.udruga-pragma.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=160%3Apolitike-i-skrb-o-starijima-i-starenje-u-hrvatskoj&catid=46%3A2012-europska-godina-aktivnog-starenja&Itemid=204&lang=hr





**Stručni skup «Politike i skrb
za starije i starenje u Hrvatskoj»**



**Životna dob
nije prepreka
za plesni
pokret**

Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom u suradnji sa Športsko-plesnim klubom „Harmony“ Zagreb tradicionalno je, petu godinu zaredom, organizirao **plesno natjecanje i prezentaciju plesnih skupina za osobe starije životne dobi**. Manifestacija je održana u Kongresnoj dvorani Zagrebačkog vele-sajma. Osnovna ideja tog plesnog natje-canja je da se na taj dan javnost podsjeti kako životna dob nije prepreka za plesni pokret, potrebna je samo volja. U natje-cateljskom i prezentacijskom dijelu nastupilo je 180 sudionika, korisnika domova za starije i nemoćne osobe, Projekta gerontološki centri Grada Zagre-ba te gosti. Pobjedu je u natje-cateljskom dijelu osvojio plesni par Projekta gerontološki centar Trnje, Justina Čurić i. Milan Pejić, kojima je tom prigodom uručen pobjednički pehar.

.....

Pučko otvoreno učilište Zagreb organiziralo je Dane otvorenih vra-ta programa **Sveučilište za treću životnu dob**¹. Bila je to prilika da se prezentiraju programi za iduću školsku godinu i organiziraju upisi za stare i nove polaznike Sveučilišta za treću životnu dob. Programi koji se nude potencijalnim polaznicima su programi stranih jezika, likovni atelje, glazbena radionica te program digitalne fotografije. Svake godine na tim se programima okupi više od tisu-
¹ <http://www.pou.hr/hr/index.php/sveuciliste-za-trecu-dob>

ću polaznika. Polaznici imaju mogućnost uključivanja i u izvannastavne aktivno-sti, kojima je cilj povezivanje polaznika različitih programa i učestalije druženje polaznika izvan vremena „nastave“. Ponu-đene aktivnosti su: novinarska grupa koja kreira časopis *Treća mladost*, seniorski debatni klub, filmski klub, škola seniora u prirodi, sudjelovanje na tribinama *Sova* i *Zrno mudrosti*. Programima Sveučilišta nastoji se poduprijeti koncept cjeloživot-nog učenja putem niza kulturno-obra-zovnih programa za osobe starije životne

dobi. Naglasak je na vrijednosti znanja koje pojedinci posjeduju i koje ne smije i ne mora biti zanemareno i neiskorišteno nakon umirovljenja.

.....

U travnju je i jedna mlada zaklada - **Roya-lova zaklada za međugeneracijsku solidarnost** - prigodno obilježila početak svoga djelovanja s dva samostalno osmišljena natječaja, želeći senzibilizirati javnost, posebice djecu i mlade, za osobe starije životne dobi.



Škola – prijatelj
starijih: Lajkam
starije

Prvi natječaj pod nazivom „**Škola – prijatelj starijih: Lajkam starije**“, počeo je u travnju javnim pozivom svim osnovnim školama u Hrvatskoj koje provode, ili tek planiraju provoditi aktivnosti i programe za starije osobe, te tim aktivnostima šalju poruku javnosti da je poštivanje starijih, pomaganje i uvažanje različitosti istinska radost. Pristigle su 73 kvalitetne prijave iz brojnih gradova i općina, a stručni žiri nije imao nimalo lak zadatak odabrati tri najbolja programa. Na svečanosti dodjele nagrada, koja je organizirana u rujnu,

uručene su nagrade prvonagrađenoj Područnoj školi Saborsko Osnovne škole Plaški, drugonagrađenoj Osnovnoj školi Josipa Matoša iz Vukovara te trećenagrađenoj Osnovnoj školi Draškovec.

Drugi natječaj pod nazivom „**Treća mladost**“ Royalova zaklada raspisala je u suradnji sa Zborom fotoreportera Hrvatske. Tako su profesionalni fotoreporteri dobili priliku pokazati javnosti kako kroz svoj objektiv vide starost i starenje. Na natječaj je prispjelo 249 fotografija 39 autora, članova Zbora fotoreportera Hrvatske, od kojih je stručni žiri odabrao tri najbolje.

Prvo mjesto osvojio je slobodni fotograf Mario Periša. Pobjednička fotografija u prvom planu pokazuje baku Ivku, od mlađa zvanu Cura, a u pozadini se nalaze nje dvije nećakinje. Drugo mjesto osvojio je fotoreporter dnevnika *Zadarski list*, Fabio Šimićev, s fotografijom starije gospođe koja uživa u turističkoj vožnji između otoka Paga i Raba. Treće mjesto osvojio je fotograf agencije *Cropix*, Dragan Matić. Nagrađena fotografija prikazuje umirovljenog 66-godišnjeg plesača, kralja plesnih podija i akrobatskog rock'n'rollera, Tomislava Tolpu, kako izvodi svoj poznati skok.

Nakon proglašenja rezultata natječaja u Novinarskom domu je otvorena **izložba fotografija „Treća mladost“** s 15 najboljih fotografija. U užu izbor ušle su autorske fotografije koje afirmiraju mudrost, vital-

nost i veselje starijih osoba ili, pak, prikazuju solidarnost, poštovanje, pomaganje između mlađe i starije generacije. Nakon pozitivne reakcije brojnih posjetitelja izložbe, organizatori su je odlučili preseliti na još nekoliko zagrebačkih lokacija. Tako je gostovala u Koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog, u povodu Međunarodnog dana starijih osoba u sklopu 1. festivala Zlatna dob, zatim u predvorju Gradske uprave, Pučkom otvorenom učilištu Zagreb i Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje, Narodnoj čitaonici Rijeka i na kraju u Hrvatskom domu u Vukovaru.



SVIBANJ

.....

Bili smo aktivni na svim razinama



Sport za sve

Iako osobe starije životne dobi mogu aktivno sudjelovati u organiziranim oblicima sportske rekreacije dva puta tjedno po gradskim četvrtima, mjesec svibanj, kojeg mnogi smatraju najljepšim mjesecom u godini, jer sunce grije taman koliko treba, posebno je pogodan za aktivan život, pa tako i za program sportske rekreacije pod nazivom „**Sport za sve u objektima mjesne samouprave**“. Riječ je o programu koji je počeo 2005., a besplatan je za sve korisnike. Nositelj Programa je Služba za mjesnu samoupravu u suradnji sa Zagrebačkim savezom za sportsku rekreaciju „Sport za sve“. Glavni je cilj pridonijeti aktivnom uključivanju u sportsku rekreaciju, poboljšanju zdravlja te uspješnijoj socijalnoj integraciji građana, posebice mladih, osoba s invaliditetom i starijih osoba. Programom su obuhvaćene ciljane skupine građana u grupama od 20 do 40 korisnika u 25 objekata mjesne samouprave gradske četvrti i to kroz program korektivne gimnastike za umirovljenike.



Svi za sport - sport za seniore

Svibanj je i mjesec u kojem se održavaju *Jarunski susreti* - tradicionalna sportsko-rekreativna i kulturno-zabavna manifestacija Zagrepčana starije životne dobi. Popularizacija pozitivnog utjecaja redovitog kretanja i vježbanja na generaciju treće životne dobi, cilj je te manifestacije, koja u 2012. slavi desetu godišnjicu. I ove godine, pod motom „Svi za sport - sport za seniore“, *Jarunski susreti* okupili su na Rekreatijsko-sportskom centru osobe starije životne dobi i brojne mlađe naraštaje. Sudionici su se dobro zabavili uz pjesmu, ples i stihove različitih grupa te sportska natjecanja i rekreaciju. Za sudionike su pripremljene prigodne nagrade, a sudjelovanje u programu i manifestacijama za sve je bilo besplatno.

Grad Zagreb osnivač je **Zaklade Zajednički put** kojom se nastoji osigurati cjelovita pomoć i potpora osobama starije životne dobi na području Zagreba. U svibnju 2012. godine otvorena je **prva stambena zajednica Jarun** koja se sastoji od četiri stambene jedinice apartmanskog tipa te pruža samostalnim i aktivnim umirovljenicima uključenje u život s nastojanjem da što dulje i kvalitetnije provedu svoj životni vijek kao nezavisne osobe. U zajedničkim prostorijama u istom objektu djeluje **Senior centar** u kojem se organiziraju raznovrsne radionice. Senior centar je mjesto gdje se stariji ljudi mogu tijekom dana okupljati i tako ispuniti svoje socijalne, fizičke, emocionalne i intelektualne potrebe. Aktivnosti Senior centra namijenjene su svim zainteresiranim starijim građanima Zagreba, a sudjelovanje je za korisnike u cijelosti besplatno. Za osobe starije životne dobi u sklopu Senior centra organizira se više raznovrsnih radionica, poput čitaonica, društvenih igara, centra za osnaživanje prava starijih osoba Grada Zagreba, fotografskih, likovnih i psiholoških radionica, nordijskog hodanja, joge, preventivnog vježbanja, pa i učenja engleskog i njemačkog jezika.



**ZAKLADA
ZAJEDNIČKI PUT**

Zaklada "Zajednički put"
Miljackina 42a
10000 ZAGREB
tel.: +385 1 77 89 890
fax.: +385 1 77 89 893
žiro račun: 2360000-1102050142
OIB 77887571429
www.zajednickiput.hr



Senior centar
nudi niz
aktivnosti

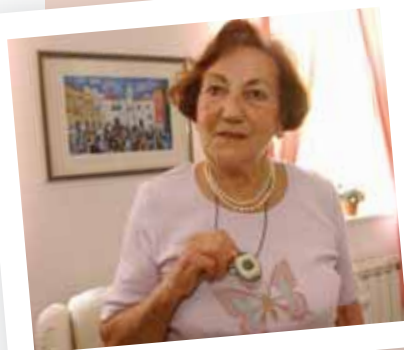
Uređaj koji donosi tako potrebnu sigurnost

Iskoristit ćemo ovu priliku i za upoznavanje s projektom kojeg provodi Udruga *Prisutnost*, koja pomaže starijim i osobama s invaliditetom putem telefona i **socijalnog uređaja**. Tim je veća vrijednost uređaja u ljetnim mjesecima kada i starije osobe, koje inače žive s obitelji, ostaju same kod kuće za vrijeme ljetovanja njihovih obitelji. *Prisutnost* članovima u njihovu stanu priključuje socijalni uređaj (aparatus sličan telefonu), a u svojem domaćinstvu osigurava 24-satno dežurstvo. Operater prima alarm kojeg preko



Socijalni uređaj vrijedan je alat koji korisnicima jamči sigurnost

daljinske tipke upućuje korisnik ako se nalazi u nezgodi, a sam si ne može pozvati pomoć. Daljinsku tipku korisnici nose na ruci kao sat ili kao lančić oko vrata. Laganim pritiskom na daljinsku tipku korisnik aktivira socijalni uređaj koji odmah bira unaprijed programirane telefonske brojeve dojavnog centra. Ovakav organizirani oblik pomoći omogućuje dulji, sigurniji i kvalitetniji boravak starije osobe u vlastitom stanu, doprinosi smanjivanju zahtjeva za smještaj u institucije, a time smanjuje troškove socijalnih usluga.



Socijalni uređaj ulijeva korisnicima tako potrebnu sigurnost

M.S. (81 god.), korisnica socijalnog uređaja i članica Udruge, kaže: *Za humanitarnu udrugu Prisutnost saznala sam preko radijske emisije. Odmah sam se javila pismom, pa sam od njih dobila formulare koje sam popunila i preporučenom poštom poslala na njihovu adresu. Nakon nekoliko dana došla mi je voditeljica i donijela aparat i objasnila postupak. Meni se to jako dopalo, jer sam vidjela da bi za mene bilo korisno, budući da sam slabo pokretna i imam slomljeni kuk i ugrađenu protezu. Ako bi mi se slučajno nešto dogodilo, dovoljno je da samo pritisnem tipku, koju inače stalno nosim na ruci i u Prisutnosti se signalizira da sam u nevolji. Ne samo da oni interveniraju, nego me i zovu svaki tjedan, što mi puno znači, jer ako me nitko ne nazove osjećam se izgubljeno. Ti pozivi mi čak znače i više nego sama intervencija. Preporučila bih svakome tko je sam da se uključi u Udrugu.*

Iskustva članova obitelji korisnika (K.I.):

Moja mama nije dugo bila njihov korisnik. Ali zadnje mjeseci njenog života maksimalno joj je olakšao njihov gumb oko vrata. Toliko je postala ovisna o njemu, da čak ni u bolnici, kad je doživjela moždani udar, nije dala da joj ga skinu. I kod kuće, kad smo je njegovali, i kad je u pojedinim momentima došla k sebi, a nije bila sigurna da smo kraj nje, tražila je svoj gumb oko vrata. Na taj način pomogli su i nama koji smo brinuli o njoj, a mojoj mami omogućili da živi sama, sretna u svom stanu i da zaspri za svagda upravo u svom krevetu. Želja joj se ostvarila, u velikoj mjeri zahvaljujući udruzi Prisutnost, i kako je moja majka znala reći - čarobnom gumbu. Još jednom velika hvala, i želim da čarobni gumb i drugim starim i onemoćalim osobama olakša samoću, jer na taj način neće biti ostavljeni, sami i neutješni.

Godine zbilja nisu važne



Projekt o kojem se govorilo - "55+"

Tijekom ljetnih mjeseci malo smo mirovali, no čim je došao rujan, aktivnosti su se pojačale. Tradicionalna manifestacija pod nazivom **Maksimirske jeseni**, čiji su organizatori Vijeće gradske četvrti Maksimir, Društvo za sportsku rekreaciju Maksimir, Dom za starije i nemoćne osobe Maksimir te Centar za kulturu Maksimir, održana je u Parku Maksimir. Riječ je o cjelodnevnoj manifestaciji koja vrvi aktivnostima za sve želje i ukuse. Nađu se tu kulturno-umjetničke, sportsko-rekreativne, kreativne, likovne, ekološke radionice i zdravstveno-preventivni pregledi, a u njima je u 2012.

sudjelovalo gotovo 1.200 osoba starije životne dobi iz cijele Hrvatske.

Projekt o kojem se posebice govorilo, imao je svoju premijeru u rujnu u Koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog, a riječ je o umjetničkom projektu Udruge Montažstroj. Uz potporu Grada Zagreba osmislili su i proveli kazališnu predstavu pod nazivom „**55+, Godine (ni)su važne**“. Ta kazališna predstava posebna je po tome što su glavni protagonisti i izvođači, osobe starije od 55 godina, ispričale hrvatskoj javnosti najvažniju minutu svoga života.

U okviru **6. Tjedna cjeloživotnog učenja** održan je stručni skup „Uloga učenja i obrazovanja u aktivnom starenju“, s ciljem promicanja kulture učenja i obrazovanja, na kojem su predstavljena iskustava iz nekoliko europskih zemalja i Republike Hrvatske. Svojim izlaganjem posebnu važnost ovome skupu dali su vodeći europski stručnjaci iz područja obrazovanja osoba treće životne dobi. Tjedan je bio usredotočen na motiviranje građana, bez obzira na dob, razinu obrazovanosti, radni status i druge okolnosti, da se uključuje u proces cjeloživotnog učenja, pri čemu je posebno istaknuto upravo obrazovanje za treću životnu dob. Petim **Sajmom cjeloživotnog učenja**, koji je održan na Trgu kralja Tomislava, završene su aktivnosti Tjedna. Na Sajmu su ustanove za obrazovanje odraslih i škole građanima ponudile informacije o mogućnostima obrazovanja i učenja u Zagrebu te vrstama obrazovnih programa.





Promocija vrijednosti
volonterskog rada

Gradsko društvo Crvenog križa Zagreb sudjelovalo je u kampanji „**Hrvatska volontira**“ koja se provodila u cijeloj Hrvatskoj, a u Zagrebu je partner kampanje bio Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom. Cilj kampanje bio je povećati vidljivost i vrijednost volonterstva i volonterskog doprinosa u Hrvatskoj uz sudjelovanje velikog broja pojedinaca, organizacija civilnog društva, institucija i tvrtki.

Bilo je zanimljivo pogledati i izložbu likovnih radova i fotografija „Kako mladi vide starije i kako stariji vide mlade“ u Pučkom otvorenom učilištu Zagreb. U povodu Europske godine aktivnog starenja i međugeneracijske solidarnosti zajednički su je pripremili polaznici Sveučilišta za treću životnu dob, učenici zagrebačke **Škole primijenjene umjetnosti i dizajna**, polaznici foto radionice Centra za kulturu i učenici OŠ Trnjanska.

LISTOPAD

Medunarodni dan starijih osoba, a aktivnosti tijekom cijelog mjeseca



Tulum je trajao cijeli dan, a nije nedostajalo ni izvođača ni gostiju

Prvi dan listopada donio je čak dvije manifestacije posvećene svim starijim osobama pod kapom Međunarodnog dana starijih osoba. Prva manifestacija je svima dobro znani **Gerontološki tulum** koji je „rođen“ 2004. godine. Riječ je o kulturno-zabavnoj i rekreativnoj manifestaciji u izvedbi korisnika Projekta gerontološki centri Grada Zagreba i domova za starije i nemoćne osobe, a u suradnji s mlađim generacijama. Program je u 2012. bio veoma raznolik: pjevalo se - solo i u zborovima, manjim i većim, uz instrumentalnu pratnju i bez nje, plesalo se i u narodnim nošnjama iz raznih krajeva, ali i modernim kreacijama. I ove godine manifestacija je održana na Zrinjevcu, a program se dakako odvijao u paviljonu. Uz staze su postavljeni štandovi na kojim su prezentirane rukotvorine korisnika Projekta, domova za starije i nemoćne te udruga koje okupljaju starije osobe. Posjetitelji su tako mogli doznati više o uslugama i programima namijenjenim za aktivno i zdravo starenje koje razvija Gradska uprava, a na štandovima je organiziran niz preventivno-zdravstvenih usluga poput mjerenja tlaka, statusa vitamina i minerala, te razine šećera u krvi. Gerontološki tulum prilika je da osobe starije životne dobi široj javnosti покажу kako dob nije prepreka za aktivan i ispunjen život.



Mjerilo se tlak,
provjeravao se šećer u krvi



Bila je to dobra prilika za one koji
tek razmišljaju o domu kao opciji da
se upoznaju s ponudom

Drugi događaj organiziran je u Koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog, gdje je održan prvi hrvatski festival posvećen osobama starije životne dobi - **Zlatna dob**. Riječ je o cjelodnevnoj manifestaciji na kojoj su posjetitelji mogli uživati u bogatom kulturno-umjetničkom i zabavnom programu, te radionicama, stručnim skupovima, predavanjima, izložbama radova starijih osoba, ali i mladih sugrađana te prezentacijama zdravstvenih, turističkih, rekreacijskih usluga i ponuda. Manifestacija je završena koncertom na kojem je nastupio velik broj kulturno-umjetničkih društava uz Zdenku Kovačiček, Klapu Nostalgija i zbor Zagrebački liječnici pjevači. Cilj manifestacije je da preraste u tradicionalne susrete udruga umirovljenika sa svim generacijama, s donositeljima politika i strategija vezanim za stariju populaciju i solidarnosti između generacija, kao i gospodarskim subjektima koji bi na jednom mjestu predstavili svoje usluge i proizvode namijenjene osobama starije životne dobi. Organizatori Festivala bili su Klub umirovljenika, Matica umirovljenika Grada Zagreba, Sindikat umirovljenika Hrvatske – Povjereništvo za Grad Zagreb i Zaklada Zajednički put u suradnji s Gradskim uredom za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom.

Kao popratni događaj unutar tih dviju manifestacija ističemo **181. Gerontološku tribinu** na temu "Aktivno zdravo starenje". Predavanje o primarnoj, sekundarnoj i tercijarnoj prevenciji za aktivno zdravo starenje održala je prim. dr. sc. Spomenka Tomek-Roksandić iz Referentnog centra Ministarstva zdravlja RH za zaštitu zdravlja starijih osoba - Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar.



Janu i djeda
snimila je Mara
Bosanac iz XV.
gimnazije

U sklopu Festivala, bile su postavljene i dvije izložbe. Pod nazivom "Gradimo mostove među generacijama" bili su izloženi akvareli i fotografiji učenika osnovnih i srednjih škola (OŠ Poliklinike SUVAG, OŠ Trnsko, OŠ Dragutina Domjanića, Klasična gimnazija, Gimnazija Lucijana Vranjanina, V. gimnazija) te izložba likovnih radova Hrvatskog likovnog društva pod nazivom „Zlatna dob“.

.....

Istoga dana u prostorijama Ministarstva socijalne politike i mladih, šef Delegacije EU-a, veleposlanik Paul Vandoren, i potpredsjednica Vlade i ministrica socijalne politike i mladih, Milanka Opačić, uručili su nagrade pobjednicima natječaja „**Mladi u srcu – Nagrada Europske godine aktivnog starenja**“. Jedan od ciljeva tog natječaja bio je odati priznanje svim starijim osobama koje same žive "zdravo i aktivno starenje" i koje ga promoviraju u svojoj zajednici. Odabrana su **tri ravnopravna pobjednika natječaja „Naj-senior/ka“**: **Marija Veltruski** iz Slanog, **Ivan Gianni Šegon** iz Poreča i **Ivan Svetopetrić** iz Velike Gorice.



Iako se održala u Trogiru, a ne u Zagrebu, važno je spomenuti V. konferenciju socijalnih radnika pod nazivom **«Međugeneracijsko povezivanje i aktivno starenje: izazovi za socijalni rad»**. Konferenciju je organizirala Hrvatska udruga socijalnih radnika a na njoj su sudjelovali brojni zagrebački stručnjaci, predstavnici ustanova, organizacija civilnog društva te Gradske uprave. Ukupno je na Konferenciji sudjelovalo 330 stručnjaka iz Republike Hrvatske, Republike Slovenije te Republike Bosne i Hercegovine, zaposlenih u sustavu socijalne skrbi, zdravstvu, školstvu, pravosuđu i ostalim tijelima državne uprave te regionalne i lokalne sa-

mouprave, stručnjaka iz civilnog društva i vjerskih organizacija te studenata diplomskih, diplomskih i poslijediplomskih studija društveno-humanističkog usmjerenja. Konferencija je ukazala na važnost resursa međugeneracijske povezanosti i solidarnosti pri planiranju i provođenju intervencija u socijalnom radu te rezultirala smjernicama za unapređenje prakse rada sa starijim osobama (<http://www.husr.hr/hr/v-konferencija>). Otvorila je i raspravu o pitanju adekvatne institucionalne skrbi za starije osobe te potrebi da se pristupi novoj strategiji i politici skrbi o starijim osobama.

Na šestom **Kongresu o Alzheimerovoj bolesti** s međunarodnim sudjelovanjem, koji je održan u Primoštenu, u organizaciji Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest, sudjelovali su pojedini zagrebački domovi te udruge čija je djelatnost usmjerena na pomoć oboljelom i članovima njegove obitelji. Kongres je bio prilika da se prikažu najnovije spoznaje iz područja Alzheimerove bolesti (AB) i drugih demencija. Osim kliničkih i bazičnih tema iz područja AB-a, posebna pozornost posvećena je temama vezanim za skrb bolesnika i njegovatelje. Zanimljivo je spomenuti da je zagrebačka Udruga za unapređenje kvalitete življenja Medveščak osvojila nagradu za plakat na temu Alzheimerove bolesti.



STUDENI

Umirovljenici kao resurs društva, a ne trošak

Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom Grada Zagreba u suradnji s Udrugom za inicijative u socijalnoj politici organizirao je jednodnevnu konferenciju „**Perspektive starenja u zemljama regije**“. Cilj konferencije bio je potaknuti aktivniju politiku skrbi o starijim osobama, razmijeniti iskustva i razgovarati o potrebi mijenjanja lokalnih politika kako bi se starijim građanima omogućio kvalitetan život, sudjelovanje u društvu i aktivno zdravo starenje. U uvodnom dijelu izlagali su prof. dr. sc. Nenad Pokos, koji se osvrnuo na starenje iz perspektive demografije, prim. dr. sc. Spomenka Tomek-Roksandić, čije je izlaganje bilo orijentirano na zaštitu zdravlja starijih osoba i dr. sc. Vlado Puljiz, profesor emeritus, koji je upozorio na važnost društvene akcije u vremenima kad se suočavamo s procesom starenja stanovništva. U drugom dijelu Konferencije, predstavnici zemalja iz regije - Ljubljane, Podgorice, Subotice i Zagreba, prezentirali su demografsko kretanje svojih gradova, sustav socijalne zaštite i planove za budućnost. Konferencijom je potaknuta razmjena iskustava, uspostava dijaloga glede potrebe mijenjanja lokalnih politika prema osobama starije životne dobi s ciljem ostvarivanja aktivnije politike skrbi o starijima.



„**Jesu li starije osobe društveno opterećenje ili resurs**“ bila je tema tribine koju je organizirala Zaklada *Zajednički put*. Na tribini su predstavljeni rezultati istraživačkog projekta „Ljudska prava starijih osoba na području Grada Zagreba“, koji je Zaklada tijekom 2012. provodila uz podršku Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom i u suradnji s Istraživačko-obrazovnim centrom za ljudska prava i demokratsko građanstvo Filozofskog fakulteta te Studijem socijalnog rada Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Cilj je bio prikupiti podatke izravno od starijih stanovnika Zagreba o njihovu poznavanju i korištenju

ljudskih prava, koji bi se kasnije koristili za unapređenje sustava zaštite i promicanja ljudskih prava starijih osoba u Gradu Zagrebu. Više o održanoj tribini i rezultatima istraživanja možete saznati na www.zajednickiput.hr/poziv-na-tribinu/.

.....

Dobrovoljno okupljanje, volonterski rad i neprofitna djelatnost udruga umirovljenika svakako su pokazatelj kako su starije osobe resurs društva. Njihovi programi, projekti i aktivnosti važan su segment skrbi starijih osoba u lokalnoj zajednici. Spomenut ćemo tako **Maticu umirovljenika Grada Zagreba** koja okuplja čak 29 udruga. Kako bi se što bolje predstavila široj javnosti u studenom se organiziraju **Dani otvorenih vrata**. Tom prilikom svi posjetitelji imaju priliku vidjeti izložbu radova kreativnih radionica, predstavljane KUD-ova, dramskih skupina i drugih prezentera. Tih dana prostor oživi zahvaljujući prelijepim ručnim radovima, etno nakitu, narodnim nošnjama, slikama, cvijećem i finim slasticama vrijednih umirovljenica, članica Matice. Sve aktivnosti tada se provode sa željom da se očuvaju naše kulturne vrijednosti i naučimo kvalitetno i dostojanstveno stariti.

Bez dobne diskriminacije u iduću godinu

Udruga *Pragma* je uz potporu Grada Zagreba održala stručni skup pod nazivom „**Percepcija starenja: medijsko - društvena slika**“. Ciljevi toga skupa bili su ukazati na postojeći položaj starijih osoba u medijima i u hrvatskom društvu, raspravljati o trendovima u području izvještavanja o problemima starijih osoba, o starenju nacije, starosti i diskriminaciji temeljem dobi te ukazati na pozitivan potencijal starijih osoba. Na skupu je bilo naznačeno šezdesetak stručnjaka iz područja socijalne skrbi, novinarstva, obrazovanja, znanosti, politike i organizacija civilnog društva. Kako je na skupu istaknuto, neki od najvećih problema vezanih uz stare osobe u društvu je njihov težak materijalni položaj, posebice u samačkim domaćinstvima, nepostojanje nacionalne politike usmjerene starima i nedovoljno inovativnih, međusobno umreženih usluga. Stare osobe su počesto ne samo na marginama društvenog nego i medijskog interesa, pa su teme o njima rijetko ili nikako zastupljene. Usto je u medijima prisutan takozvani ageizam, uslijed čega je često prikazana iskrivljena slika o starijim osobama, te izdvajanje starijih osoba kao posebne skupine. Međutim, kako je rečeno, starije osobe žele život sagledati u korpusu svih drugih građana te nema potrebe za getoizacijom tema vezanih uz starije. U tom smislu solidarnost,

koja bi trebala biti norma, svodi se na slučajnost, a teme o starijima su rijetko ili nikako zastupljene u medijskom, ali i marketinškom prostoru. Zaključak skupa bio je kako starijim osobama treba pružiti više prostora u medijima i u društvu, iskoristiti njihovo iskustvo, znanje i potencijal te suzbiti diskriminaciju temeljem dobi. U tome važnu ulogu ima suradnja organizacija civilnog društva i ustanova koje skrbe o starijim osobama s lokalnom samoupravom te usklađena nacionalna politika prema starijim osobama¹. Na skupu su prezentirani razgovori s dvanaest **javnih osoba**: Arsenom Dedićem, Gabi Novak, Ignacom Kulierom, Vladom Puljizom, Zdenkom Kovačiček, Ljubicom Uvođić Vranić, Vladimirom Gruđenom, Špirom Guberinom, Perom Kvirgićem, Tihanom Harapin Zelepugin, Sašom Zelepuginom i Oliverom Mlakarom. Oni pružaju dodatan uvid u razmišljanja i djelovanja naših istaknutih građana. Svi intervjui su dostupni na www.udruga-pragma.hr. Intervju s prof. dr. Vladimirom Gruđenom prenosimo u cijelosti u nastavku ove publikacije.

¹ http://www.udruga-pragma.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=198%3Apercepcija-starenja-medijsko-drustvena-slika&catid=46%3A2012-europska-godina-aktivnog-starenja&Itemid=204&lang=hr



Kakva je percepcija starenja - pitanje postavljeno na prosinačkom skupu

U prosincu je Caritas Zagrebačke nadbiskupije organizirao **Adventski susret umirovljenika** u župi sv. Nikole biskupa u Stenjevcu. Susret je počeo misnim slavljem kojega je predvodio mjesni župnik vlč. Antun Sente stariji. Prije Svete mise sudionici susreta imali su priliku za ispovijed, a za vrijeme mise mnogi od njih primili su bolesničko pomazanje. Pod ravnanjem dirigenta Krešimira Račića na misi sudjelovao je i Tamburaški orkestar KUD-a „Gaj“ iz Savskog Gaja u Novom Zagrebu. Caritas je za sve sudionike susreta pripremio poklon vrećice s prehrambenim i higijenskim artiklima te božićnim ukrasima koje im je dijelio na odlasku.

Adventski susret umirovljenika



Spomenimo i jednu od najpoznatijih katoličkih udruga, **Kap dobronje** čiji volonteri svojim djelovanjem nastoje ublažiti nevolje i nedaće starijih, bolesnih i napuštenih osoba koje više od 20 godina žive na području grada Zagreba i šire. Osnivač udruge je pater Antun Cvek kojem je u zadnjim danima prosinca 2012. uručena nagrada

za životno djelo. Riječ je o prvoj takvoj nagradi Vlade Republike Hrvatske. Pola godine prije toga, pater Cvek dobio je i Nagradu Grada Zagreba.

Provedena je i tradicionalna akcija kupnje božićnih ukrasa kojom se pomagalo starima i nemoćnima. Inicijator te humanitarne akcije pod nazivom "Kreativnost za mudrost" je Dom za starije i nemoćne osobe Medveščak, a uključeni su svi zagrebački domovi. Korisnici domova svojim vrijednim rukama izrađuju božićne ukrase koji se potom prodaju, a novac se donira starijim sugrađanima slabijeg imovnog statusa.

Osvrt na jučer, pogled u sutra

Tijekom 2012. mnogi su stručnjaci iz sustava socijalne skrbi, zdravstva, regionalnih i lokalnih samouprava, civilnog društva, vjerskih organizacija i dr. upozoravali na demografske, socijalne i političke posljedice starenja stanovništva u Hrvatskoj pa tako i njezinom glavnom gradu - Zagrebu. Iznosili su se glavni zaključci rasprava o potrebama i izazovima u skrbi i politikama prema starijim osobama. Među najvažnijima isticao se težak materijalni položaj starijih samačkih kućanstva, depopulacija određenih područja Hrvatske, nedostaci u zakonodavstvu i politici usmjerenoj starijima, kao i potreba određenja populacijskih strategija, uvođenja inovativnih usluga, međusobno umreženih, te zalaganje za izradu i usvajanje nacionalne strategije usmjerene starima kako bi Hrvatska prvi put strateški odredila politiku prema njima.

Europa koja stari, donosi izazove za tržište rada, zdravstvene sustave i životni standard nakon odlaska u mirovinu. Mnogi se boje da će se život starijih osoba pogoršati; drugi očekuju da se starije osobe same pobrinu za svoje interese kako ne bi predstavljale teret mlađim generacijama. Moramo li se doista bojati sve starijeg društva? Definitivno ne - ako dulje sačuvamo zdravlje, ako stvaramo više povoljnih prilika za starije radnike na tržištu rada, ako ostanemo aktivni članovi zajednice i ako možemo živjeti u okružju gdje starenje ne znači ovisnost o drugima – ukratko, ako *aktivno starenje* postane realnost za sve nas. Pobrinimo se da imamo najveće moguće izgleda ostati zdravi, aktivni i neovisni kad ostarimo!

Impresije o starosti i međugeneracijskoj solidarnosti

Udruga 'More priča' i suradnja s Domom za starije i nemoćne osobe 'Sveti Josip'

Kako ide naša priča, more priča?

Mi smo djeca iz Dječjeg doma La-duč. Živimo ovdje i idemo u osnovnu ili srednju školu. Ispričat ćemo vam priču o našem druženju s umirovljenicima iz Doma za umirovljenike Sveti Josip. Oni također žive u domu - ali u jednom drugačijem domu od našeg. Jednog ne baš sunčanog dana, više kišnog, ali za nas sunčanog vikenda 2012. godine, krenuli smo u akciju - ni manje ni više - nego na more. Željeli smo da nam naše prekrasno more ispriča priču koju ćemo na kraju preoblikovati u kreativna dijela. Od tog prvog puta bili smo još nekoliko puta na moru i to nekoliko puta na Krku, u Crikvenici i u Puli. Jako se veselimo toplijim danima da ponovno možemo krenuti u naše priče koje će nam ispričati naše prekrasno Jadransko more. Prekrasni ljudi iz udruge 'More priča' i naš Dom, omogućili su nam da idemo na more te da sudjelujemo u čitavom procesu stvaranja malih umjetničkih dijela. Odlazili smo na vikende i produžene vikende kako bismo sakupljali materijale koji će biti dio naših umjetničkih djela. A ti materijali, ni manje ni više, bili su otpad. Otpad koji neki "neekološki ljudi" bace u more, a more ih donese k nama. Naš proces stvaranja ima svoj put koji ima svoj početak i kraj... Na početku čistimo našu obalu od otpadaka. **Učimo razvijati ekološku svijest i čuvati naše**



prekrasno more. Osjećamo se korisno jer znamo da radimo nešto dobro.

Otpatke selektiramo i odabiremo one koji će nam koristiti za naš rad. Ostale zbrinjavamo na primjeren način. Nakon dolaska u Dom od otpadaka radimo razna umjetnička djela uz pomoć voditelja Gordana Šnajdera i Zinke Brekalo koji s nama rade na kreativnim radionicama. Puno nam pomažu i naš domar i odgovaratelji. Svremenom su naši voditelji odlučili da se povežemo s umirovljenicima Doma za umirovljenike Sveti Josip. **To je za nas nešto novo, vrlo bitno i zanimljivo. Veselimo se druženju s bakama i djedovima.** Volimo im ići u posjete, a još draže nam je kad oni dođu nama. Nekoliko puta smo bili u posjetu umirovljenicima u njihovom Domu, a i u njima smo u gostili u našem. Zajednički provodimo vrijeme, družimo se i sudjelujemo na radionicama na kojima nastaju razna umjetnička djela.

Smatramo da od umirovljenika možemo puno toga naučiti. Njihovo iskustvo i ideje koristimo zajednički u radu. Naša djetinjasta kreativnost i zaigranost i njima omogućuje da se osjećaju dijelom stvaranja i podupiranja našeg zdravog razvoja.

Kad nas pitate što nam se sviđa u radu s umirovljenicima, možemo vam reći nešto o svojim iskustvima:

Ja sam bio u Domu umirovljenika Sveti Josip. U radu s umirovljenicima mi se svidjelo to što su ovi stari stričeki i tete vrlo kreativni i maštoviti.

Ivan, 11 godina

U radu s umirovljenicima svidjelo mi se što ovi ljudi imaju više iskustva od nas i bolje se kuže u rad s alatima, pa od njih možemo puno toga naučiti.

Srećko, 13 godina

Sviđa mi se što umirovljenici imaju više ideja od nas, a zajednički te ideje možemo oblikovati.

Josip, 13 godina

Nadamo se da ste barem dijelom saznali zašto nam je ovaj rad jaaaako važan i zašto se veselimo daljnjem radu. A što da vam još kažemo... kad se male i velike ruke slože od otpada se svašta može. Nadamo se da ćete to i uskoro vidjeti na nekoj od naših izložbi. Do viđenja negdje tamo...

prof. dr. VLADIMIR GRUDEN, psihijatar

Stariji ljudi trebaju naučiti uživati u sebi i vlastitoj vrijednosti

Kad nastupa problem s godinama i starošću? Prvenstveno odlaskom u mirovinu, u kojoj se smatra da stari čovjek više nikome nije potreban. Čovjek koji odlazi u mirovinu trebao bi imati usađenu vrijednost o samome sebi pa reći: „Zašto bi meni bilo važno da sam nekome potreban? Pa zar se moj život sastoji u tome da dobivam aplauz i priznanja?“

Kad razgovaramo ili surađujemo sa starijima, na to ne treba gledati kao na našu žrtvu što ćemo pomoći starijem čovjeku. Sa starijima treba surađivati, razgovarati, savjetovati se iz konstruktivnog egoizma da i sami nešto naučimo. Stari čovjek mladom možda ništa neće moći reći o kompjuterima, ali će mu moći reći kako da se emocionalno postavi pred nekim stvarima. U tim će situacijama stari čovjek osjetiti važnost, a mladi će dobiti dobar savjet.

Razgovarala Nataša Gajski Kovačić

Starenje je biološki fenomen u kojem se mijenja odnos osobe prema vremenu, svijetu i okolini, ali i prema vlastitoj prošlosti, kažu stručnjaci. Suočavanje sa starenjem počinje brojnim tjelesnim promjenama, kao što su: debljina, gubitak tjelesne i psihičke elastičnosti, slabiji vid i sluh, promjene na kosi, istrošenost zglobova, lošija kvaliteta sna, promjene s unutarnjim organima, pad koncentracije, manji radni kapacitet i učinkovitost. Naočale, zubne proteze i slušni aparati postaju česti pratioci starosti, a osamlje-

nost, žal za prošlašću, smanjena prilagodba novim situacijama i indiferentan stav prema budućnosti dodatno otežavaju život. Uz to, potencijal koji stariji ljudi imaju za prijenos znanja, umijeća, vještina i iskustva na mlade naraštaje, prije se znatno više cijenio, no što se cijeni danas. U razvijenim zemljama stari je čovjek nerijetko na marginama društva, pasivan i povučen u sebe. No ne mora biti tako; starost se može shvatiti i kao nova organizacija vremena, prilika za istraživanje novih interesa i otkrivanje sebe, a o tome

razgovaramo s psihijatrom prof. dr. Vladimirom Gruđenom, predsjednikom Udruge za psihoterapiju Hrvatskog liječničkog zbora, predavačem i autorom psihijatrijskih i psiholoških udžbenika te brojnih knjiga na temu popularne psihologije i psihoterapije, poput „Ožiljci na duši Hrvatske“, „Autogeni trening – vježbom do sreće“, „Sloboda kao ljubav – uspjehom do istine“ i dr.

Odlazak u mirovinu za mnoge je ljude znak da prelaze iz aktivnog života u pasivni. To u njih izaziva zabrinutost i tjeskobu, socijalnu izoliranost, slabije životne uvjete zbog smanjenih finansijskih mogućnosti te pojačanu psihičku osjetljivost zbog osjećaja da nisu više potrebni. Kako pomoći starijim ljudima da se i dalje osjećaju potrebnima?

- Glavni cilj svih nas je kvalitetnije živjeti, a da bismo u tome uspjeli treba graditi kvalitetan život od početka, kao dijete i kao odrasla osoba. No zapitajmo se prvo što je kvalitetan život. Nema dvojbe da je to sretan život. A sreća se definira kao sklad između pojedinca i okoline te, još puno važnije, unutar samog pojedinca. Da bi pojedinac mogao imati taj sklad, mora razviti mir u sebi. Kad se god dogodi da naiđe na neki sukob između želja i mogućnosti ili nekoli-

ko želja koje se suprotstavljaju, najvažnije je održati mir, čak i unatoč tome što u osobi postoje proturječja. To znači da se čovjek treba tijekom života, a od samog djetinjstva, educirati za unutrašnje vrijednosti. Jer kad nastupa problem s godinama i starošću? Prvenstveno odlaskom u mirovinu, u kojoj se smatra da stari čovjek više nikome nije potreban. Čovjek koji odlazi u mirovinu trebao bi imati usađenu vrijednost o samom sebi pa reći: „Zašto bi meni bilo važno da sam nekome potreban? Pa zar se moj život sastoji u tome da dobivam aplauz i priznanja?“ Zbog toga bi sve karike u društvu trebale najveću brigu voditi o tome da osposobe pojedinca da on u svakoj životnoj dobi bude sretan, da živi u skladu sam sa sobom. Formirajući djecu stvaramo kapital, kredit za to kako će se to dijete razvijati kao odrastao čovjek i, napokon, kao stariji pojedinac.

Ipak, nemaju svi tu sposobnost da se dovoljno osnaže tijekom života i steknu dovoljno samopouzdanja.

- Sigurno je da mnogi ne uspijevaju stvoriti unutrašnju sreću, sigurno je i da je mnogo onih koji nisu uspjeli u izgradnji samopoštovanja i koji ne uživaju u sebi samima, no ne trebamo prestati nastojati ostvariti taj cilj. Potrebno je odbaciti predrasude tipa „star sam pa nisam više nikome potreban“. Pa budi sretan da tebi nitko drugi nije potreban, zašto bi se zbog toga uznemiravao? Ja bih im sugerirao da pokušaju uživati u sebi. Obično ljudi kada ulaze u stariju životnu dob smatraju da više nitko ne mari za njih, da su prekobrojni, da su višak. Zašto ne bi mirno prihvatili činjenicu da više nisu toliko aktivni članovi i rekli: „To me ne mora vrijedati; mogu biti sretan jer odsad mogu

na miru osjetiti svoju vrijednost, razmišljati o svemu što sam napravio i prihvatiti neke svoje hobije“. Ti hobiji mogu biti glazba, kompjuter, televizija, ovisno o interesima i životnoj dobi. A da bi u tome što kvalitetnije uspjeli, važno je da se što više približe prirodi. Ne samo da borave u prirodi, nego i da što je moguće prirodnije žive. Tu ulazimo već i u segment medicine, jer se smatra da u starijih ljudi postoji više različitih dijagnoza, a posljedično tome i cijeli niz lijekova koje uzimaju. Stoga na toj razini treba nastojati što više forsirati biljne preparate. No s druge strane, povezivanje starijih ljudi s prirodom ima i simboličko značenje. Nad svim ljudima, a osobito nad starijima, visi Damoklov mač, a to je ono „umrijet ću“. Mogu biti religiozni i smatrati da umire samo tijelo, no svejedno je svima žao napustiti ovaj svijet. Smrt izaziva veliki strah u ljudi, a kad smo u prirodi, tada priroda, koja ima svoje rađanje u proljeće i umiranje u jesen, djeluje vrlo umirujuće i čovjek može zaključiti ono što su i neki filozofi zaključili: život ne bi bio lijep kada ne bi bilo umiranja. Tu misao treba prenijeti i na najstarije, da budu sretni što žive i da žive punim plućima. Postoji i ona stara izreka koja glasi: „Zašto bih se smrti bojao? Nikad se sa smrću neću susresti; dok sam živ nema smrti, a kada smrt dođe, nema mene.“ Iako nisam sklon Bagvanu, ima jedna zanimljiva priča o tom indijskom guruu. Došla mu je 16-godišnjakinja i rekla:

- Učitelju, imam leukemiju, za sedam ću dana umrijeti.

On se zamislio pa rekao:

- Blago tebi!

- Pa, kako blago meni?

- Ti znaš kad ćeš umrijeti i tebi će ovih se-

dam dana biti tako bogati, ti ćeš se veseliti mjesecu, suncu, oblacima koji plove, a ja, koji ne znam kad ću umrijeti, ja stalno nešto moram raditi ili misliti i ni jedan dan ne živim. A ti ćeš sedam dana živjeti.

To je jako važno, jer u starih ljudi nalazimo i teške dijagnoze i razne bolesti te se oni stalno pitaju koliko im je još ostalo. Ostao ti je današnji dan, uživaj u njemu! Brigom o tome kako ćemo i kada umrijeti, uskraćujemo si stvarni život, jer ne živimo ni jedan trenutak. No ako znam da ću živjeti jedan cijeli dan, osjetit ću taj život i to postaje jako važno. Hoću li doći u raj ili ne? Pa, Bog nije trgovac! Za to što si dobro napravio, nemoj tražiti plaću, uživaj što si prosljedio neku dobrotu. Kao što uživaš u mirovini, jer si je zaslužio, tako uživaj u svemu dobrome što si napravio. Starijim ljudima treba naglasiti da budu sretni onime što su dali, ne vezati se uz stvari, materiju ili poziciju, već uz svoju vlastitu vrijednost.

Koji bi onda bio najbolji način za gradnju samopouzdanja u starijih ljudi?

- Sigurno je da je dobro imati novac, dobro je imati i kuću, ali investicija u sebe je najbolja investicija i to treba mlade učiti. Mijenjaju se sistemi, mijenjaju se i materijalna dobra, ali gdje god došao, nosiš sebe sa sobom. Kao što za mlade kažemo – gdje god bio, koji god posao radio, ako si stekao emocionalno bogatstvo svugdje ćeš biti dobrodošao – jednako tako i u starosti, ako si razvio svoje unutrašnje bogatstvo, u svim ćeš situacijama imati sebe i svoje uspomene.

Lijepo je kada Vi to tako sročite, no žalost, većina starijih ljudi nema toliku samosvijest. Ulaskom u mirovinu dožive šok; dotad su svakodnevno bili „u pogo-

nu“, a sada ne znaju što bi sa slobodnim vremenom. Što je s onima koji nemaju obitelj, koji su živjeli za posao? Kako to komentirate?

- Mi možemo nagovarati ljude da krenu putem izgradnje samosvijesti, ali neće svi krenuti, jer su neki od njih naučeni da imaju ono što su imali u zreloj dobi, a kada to gube, smatraju da gube sve. To je zato jer nisu investirali u sebe. Svojim sam studentima znao reći: „Ne liječi metoda, liječi liječnik“. Zato smatram da presudnu ulogu u izgradnji karaktera u mladoj dobi imaju roditelji, odgojitelji i učitelji. U starijih ljudi tu ulogu mogu preuzeti aktivisti udruga koje se bave starijim ljudima. Baviti se i razgovarati s osobom je ključno. Možda će starija osoba odbijati savjete, ali aktivist svojom ličnošću može omogućiti da se učenik identificira s učiteljem. Pomoći će blizinom, riječju, upornošću. Nerijetko ljudi odbijaju pomoć, no ne treba odustati od njih.

Prije puno godina liječio sam jednog studenta i na što god da sam mu rekao, on je odgovorio da ne znam, da ništa nisam pogodio i da mu ne mogu pomoći. Tri je mjeseca dolazio k meni, no na kraju je rekao da od mene ne može ništa dobiti i otišao je. Sreo sam ga nakon deset godina i pitao kako je. Odgovorio mi je da je jako dobro, a ja sam mu rekao: „Fino, baš mi je drago!“. A on je meni na to odgovorio: „Ali niste mi Vi pomogli; ja sam sam prije pet godina odlučio da....!“, i nabrojao je sve ono što sam mu rekao da treba napraviti. Bio sam zadovoljan jer sam ipak dopro do njega. Meni ne treba pohvala, dovoljno mi je bilo da je usvojio ono što sam mu rekao, iako je vikao da od toga nema koristi. Tako je i u starijih:

kažete im da je sve u redu, potičete ih da žive, da uživaju u lijepom vremenu, a oni krenu negativno, u smislu „ostavi me, ja sam već propao“. Iluzorno je očekivati pozitivan odgovor na ono što kažemo, no to ne znači da trebamo prestati to govoriti, jer će i stariji čovjek upiti što mu kažemo. Ima takvih ličnosti koje *a priori* odbijaju, koji se gotovo boje reći „meni je lijepo“, jer su u strahu da ćemo tada nešto tražiti od njih. Ja kažem: „Uvijek samo daj optimizam, bez obzira kako ga ljudi kritizirali“. To aktivisti koji rade s određenim skupinama znaju, oni moraju podnijeti reakciju svoje okoline, ma kakva ona bila. Tu se sada ubacuje još jedan zanimljiv fenomen: neizvjesnost. Cijeli je naš život neizvjesnost, morate imati samopoštovanje koje vam jamči da će i onaj nepoznati dio iz dubine doći i riješiti problem. Ljudi se zato vole ili materijalno osigurati ili opskrbiti s puno znanja, kako bi dokučili kako riješiti problem u budućnosti. Moramo vjerovati sebi, ali i biti dovoljno mirni da čujemo taj sitni unutrašnji glas, jer ako smo stalno u nekoj napetosti, ne možemo ga čuti. To uspoređujem sa Suncem: danju ne vidimo ni jednu zvijezdu, iako ih ima jednako koliko i noću, samo što taj „brbljivac“ Sunce, koji je sve osvijetlio, onemogućava da vidimo druge zvijezde; no, kada umirimo sebe i svoje ambicije i želje, tada se upale sve te zvijezde, sva ta razmišljanja. Ne možete doći do kreacije dok ne odmaknete predrasude.

Dio socijalne izoliranosti u starijoj dobi dolazi upravo zbog nedostatka međugeneracijske solidarnosti. Možda u znatvenim krugovima kojima Vi pripadate i postoji suradnja među generacijama, ali u općoj populaciji mladi više ne pitaju

starije za savjet, čak i omalovažavaju njihove savjete. Leži li i tu dio nezadovoljstva starijih?

- Slažem se. U starom Rimu najcjenjeniji je bio Senat, što dolazi od riječi *senatus*, a znači star, jer se znalo da stari ljudi ipak mogu dati neku mudrost. Kada razgovaramo ili surađujemo sa starijima, na to ne treba gledati kao na našu žrtvu što ćemo pomoći starijem čovjeku. Sa starijima treba surađivati, razgovarati, savjetovati se iz konstruktivnog egoizma da nešto naučimo. Stari čovjek mladom možda ništa neće moći reći o kompjuterima, ali će mu moći reći kako da se emocionalno postavi pred nekim stvarima. U tim će situacijama stari čovjek osjetiti važnost, a mladi će dobiti dobar savjet. Senat je znao dobro procijeniti emocionalne odnose koje mladi zaboravljaju i zato je Senat bio jako važan. Treba naglasiti da od međugeneracijske suradnje imaju korist i mladi i stari.

I depresija je pratilac starosti, a spominje se i veća učestalost suicida u starijoj dobi. Iz Vašeg kuta gledanja, koliko je to akutan problem?

- Ne bih rekao da je povećan broj suicida u starijoj dobi. Kada nešto istražujemo, treba znati da postoje i drugi elementi bitni za rezultate istraživanja, a ne samo oni koje istražujemo. Tako kada kažemo da je veća učestalost depresije i suicida u starijoj dobi, pitanje je da li je starost donijela depresivnost ili je čovjek takav bio od mladosti ili se pak razočarao u nečem drugom. Toga se baš i ne bojim. Prije dvadesetak godina na neuropsihijatrijskom simpoziju imao sam predavanje upravo o starosti. Provukao sam tezu da je stari čovjek puno zaboravio, ali da je i

puno učinkovitiji od mladog kada se treba fokusirati na jednu stvar, jer nema interesa ni podražaja koji bi ga izvana ili iznutra smetali u razrađivanju fokusa svog zanimanja.

Zahvaljujući boljoj zdravstvenoj zaštiti i boljem standardu, u razvijenim se zemljama produljio životni vijek, a time je porastao i udio starijih osoba u cjelokupnoj populaciji. Ipak, granica starosti je 65 godina. Je li danas, kada je očekivani vijek trajanja života viši, ta granica pre-niska?

- Zanimljivo je da kada se na osobnoj razini određuje starost, kako pojedinac stari, tako se uvijek smješta u sredinu. Granica starosti je subjektivna, ali općenito se 65. godina uzima kao godina prestanka radnog odnosa. Kada se radna granica pomakne na 67, odnosno 70 godina, tada će se i dobna granica starosti pomaknuti. No, kao što je teško reći da zrelost počinje u 18. godini, da djetinjstvo prestaje u sedmoj ili dvanaestoj, kada ulazimo u pubertet, tako se i granice starosti teško određuju. Granica starosti ustvari bi bila promjena interesa. Malo se dijete igra, adolescentu je važna ljubav, odrastao čovjek zarađuje novac, a stari čovjek traži smisao života, istinu i mir. Kao što smo adolescenciju proširili na ranu, srednju i stariju, tako možemo podijeliti i starost. Tako se, napokon, može i zrelost dijeliti, granice ne idu strogo s godinama. I za kraj jedna anegdota u kojoj je sadržana mudrost o starima. Starog su profesora studenti zadirkivali da je sve zaboravio, a on im je odgovorio: „Što vi mene zafrkavate, ja sam sedam puta više zaboravio nego što vi sada znate.“

Poetski o odnosu bake i unuke

Moja unuka

Jeste li vidjeli ikad plavetne oči nebeskog sjaja?

Baš takve ima moja unučica mala.

I uvojke duge kovrčave kosice plave.

Oko male dražesne glave.

Ima lijepe obraze rumeno bijele,

a usnice kao jagode zrele.

Njezin zvonki glasić ja volim jako

kada mi mazno kaže volim te bako.



Bako moja

Bako moja bakice, znaš li da te volim.

Hajde sa mnom igray se, nemoj da te molim.

Pjevaj sa mnom pjesmice i oblači lutkice,

kako si se ti igrala kad si bila mala.

Slatka moja bako ja te volim jako,

kad mi pečeš kolačiće i kupuješ jagodice.

Stisla bih te ja u srce da si malo manja

čvrsto bih te zagrlila samo da si tanja.

Anđela Bajsić, korisnica smještaja Doma
za starije i nemoćne osobe Peščenica



... a ima nešto i o djetu

Kad odrastem želio bih biti... deda!

Mateo V. (5 god.), tematska radionica
'Što želim biti kad odrastem', Dječji vrtić Jarun

U izradi i osmišljavanju ove publikacije sudjelovali su stručnjaci zaposleni u sustavu socijalne skrbi, Gradskoj upravi, organizacijama civilnog društva. Stoga je ova publikacija model i primjer dobre prakse povezanosti i suradnje koju želimo i kojoj stremimo u sadašnjosti za osobe starije životne dobi i u budućnosti za nas.

Romana Galić, *univ. spec. act. soc.*
Ljiljana Vrbić, *dipl. soc. radnica*
Andreja Ninić, *dipl. soc. radnica*
Antonija Bobić, *dipl. soc. radnica*
Nedjeljko Marković, *dipl. soc. radnik*
Suzana Jedvaj, *mag. soc. rada*
Jelena Mališa, *prof. soc. pedagogije*
Jelena Posavec
Nataša Gajski Kovačić, *dipl. novinarka*
Cvita Šimić, *dipl. soc. radnica*
Morana Bing

**Zahvaljujemo svim gradskim ustanovama, udrugama, zakladama,
školama i drugim organizacijama koje su za izradu publikacije
ustupile svoje materijale i fotografije.**