

BARJANSKI LIST

9

2021



glasilo
občine
Brezovica



Šolarji uspešno zakorakali v šole

PGD Vnanje Gorice ponovno niza uspehe

Pevke ŽPZ Brezovica začenjajo z vajami

Intervju z Miho Bogatajem - Prostofer



Vadbeni program za starejše iz skupnosti

Program Aktiven dan je socialnovarstveni program, namenjen izboljšanju kakovosti življenja najstarejšim, ki še bivajo v svojem domačem okolju. Je komplementarna storitev oskrbe starejših v domačem okolju, saj starostnikom zagotavlja takšno raven fizične, kognitivne in družbene aktivnosti, ki jo potrebujejo, kadar bivajo doma.

Prav tako ponuja inovativno obliko dnevnih aktivnosti predvsem starejšim od 80 let, ki bivajo v domačem okolju in se zaradi različnih ovir ne morejo zadovoljivo udeleževati aktivnosti zunaj doma, potrebnih za vzdrževanje ustrezne kakovosti življenja. Dolgoročno program zagotavlja starostnikom boljše psihofizično stanje, kar jim omogoča, da lahko dalj časa kakovostno bivajo doma, neodvisno od (nujne) pomoči svojcev. Skrb za starostnika je pogosto psihično, časovno in včasih tudi fizično zelo obremenjujoča za svojce, ne glede na to, ali so še v službi ali v pokoju.



V sklopu aktivnega dne starostniki preživijo dan ob aktivnostih, ki neposredno krepijo fizične in kognitivne sposobnosti ter širijo krog družbenih stikov. Na željo udeleženca lahko organiziramo tudi prevoz od doma do aktivnosti in nazaj. Program poteka dvakrat tedensko v dopoldanskem času in se konča s kosilom. Sestavljen je iz niza povezanih aktivnosti; začne se s polurnim kofetkanjem, ko lahko udeleženci poklepetajo in se družijo. Sledi uvodno izobraževanje o ciljnih dnevnih aktivnostih in pomembnosti aktivnega in zdravega življenja starostnikov. Nato se začne telesna vadba, ki je naravnana individualno, kar pomeni, da posebej usposobljen vaditelj najprej presodi starostnikovo stanje in skupaj določita cilje – tako vsak posameznik dobi svoj vadbeni karton. Vaditelj med vadbo budno spremlja napredek posameznika in prilagaja zahtevnost vaj napredku. Tako starostnik izvaja čedalje zahtevnejše vaje in zmore vedno več. Takšna vadba omogoča boljše fizično pripravljenost, izboljša osnovne vitalne funkcije in nekatera že obstoječa bolezenska stanja ter pomaga pridobiti funkcionalno telesno sestavo, hkrati pa povečuje življenjsko energijo.

Najvišjo raven strokovnosti fizične vadbe zagotavlja Fitnes klinika, ki je specialist na področju individualne obravnave posameznika v smeri prilagojene vadbe glede na omejitve in posebnosti vadečega. Trenerji Fitnes klinike z bogatimi izkušnjami z vadbo za starejše s programom Fitnes klinika Aktivna starost ponujajo varen način gibanja in krepitev telesa. Visoko strokovnost zagotavljajo tudi s sodelovanjem s Fakulteto za šport.

Po kratkem odmoru sledi Aerobika možganov. To so delavnice kognitivne vadbe, ki preprečijo oziroma upočasnijo pešanje spominskih in drugih kognitivnih funkcij. Vsak udeleženec, ki to želi, lahko naredi tudi domačo nalogo, kar pomeni, da dogovorjeno aktivnost izvaja tudi doma ob dneh, ko program ne poteka. Namen je, da se starostnik tudi po odhodu domov preizkusi v raznih aktivnostih, ki jih na naslednjem aktivnem dnevu predstavi vsem udeležencem. Program se konča s kosilom, ki je tudi dobra priložnost za druženje udeležencev. Za spodbudo ter lažje in prijetnejše izvajanje vseh aktivnosti ves čas skrbi tudi animator. Napredek, ki ga zagotavlja sodelovanje v programu Aktiven dan, opažajo tako starostniki kot njihovi svojci.

Aktivnosti potekajo ob ponedeljkih in četrtek od 9.30 do 13.00 ure v DEOS Centru starejših Notranje Gorice. Za več informacij in prijavo pa lahko pokličete na telefonsko številko 08-2000-412 ali 040-253-445.

Tjaša Brumen

Mesec v znamenju Alzheimerjeve bolezni

V DEOS Centru starejših Notranje Gorice so sončne dni v mesecu septembru izkoristili za sprehode in izlete. Stanovalci so obiskali Goriška Brda, kjer so bili priča trgatvi, in Cerkniško jezero – največje presihajoče jezero v Sloveniji. Ne samo, da so izjemno uživali, gostitelji so posebej zanje pripravili tudi okusno pogostitev v neokrnjeni naravi. Svoje brbončice so razvajali tudi v sklopu kulinarčnih delavnic, iz domačega sadja pa skuhalo več kot 30 kozarcev marmelade.



Aktivni so bili tudi na drugih področjih – vključevali so se v preventivne gibalne in kognitivne programe, animatorke pa so za njih pripravile najrazličnejše aktivnosti: od reševanje križank in nagradne tombole do žoga benda in druženja s štirinožnimi prijatelji. Z velikim navdušenjem so zopet prisluhnili zaposleni, pevki z angelskim glasom, Urši Mršnik, ki je zanje pripravila dan slovenske popevke. Skupaj so zapeli in spomini so jih ponesli daleč nazaj. V okviru glasbene in likovne terapije, ki že skoraj dve leti uspešno poteka v centru, ustvarjajo kolaž in slikajo na platno ter se predajajo pozitivnim učinkom glasbe. Vsako leto 21. septembra domovi in centri za starejše po Sloveniji organizirajo razne aktivnosti ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni. S tem namenom so se vsi zaposleni in stanovalci na invalidskih vozičkih, počivalnikih, posteljah, s hoduljami ali z inovativnim kolesom Nada odpravili na sprehod za spomin ter obeležili ta dan. Veseli so, da imajo v centru veliko možnosti, s katerimi lahko upočasnijo potek bolezni, hkrati pa dobijo tudi vse potrebne informacije.

Barbara Sorčan

Intervju z Miho Bogatajem – direktorjem zavoda Zlata mreža – Prostofer

Prostofer je projekt zavoda Zlata mreža. To je vseslovenski prostovoljski projekt za mobilnost starejših. Povezuje starejše osebe, ki potrebujejo prevoz in ne zmorejo uporabljati javnih in plačljivih prevozov. Prostovoljni šoferji so starejši aktivni vozniki, ki radi priskočijo na pomoč. V naši občini imamo sedem voznikov prostovoljcev, projekt pa se je začel v februarju. V tem času je opravil že kar nekaj prevozov. O projektu smo povprašali tudi direktorja zavoda Zlata mreža Miho Bogataja.

Kako ste zadovoljni s sodelovanjem z občino Brezovica in prostoferji?

Še vedno imamo sedem prostoferjev. V teh jesenskih mesecih pričakujemo, da se bo nekoliko vendarle povečalo zanimanje uporabnikov, morda bo potrebno uporabnike še nekoliko bolj seznaniti s storitvijo, ki jim je na voljo, vendar pa vse zahteva svoj čas. Z občino in vodjem prostoferjev na Brezovici dobro sodelujemo.

Kaj načrtujete v prihodnje pri projektu Prostofer?

Skupno število občin v projektu je trenutno 73. Projektu bomo letos priključili še približno deset občin, med njimi prav v teh dneh tudi Mestno občino Kranj in kmalu tudi Šenčur, tako da bomo imeli Gorenjsko v celoti pokrito. Seveda pa je naša dolgoročna želja pripeljati vozilo prostofer v vsako slovensko občino in morda tudi v tujino. V zadnjem času intenzivno sodelujemo tudi z različnimi podporniki tega projekta, na primer z Agencijo za varnost v prometu, Zavarovalnico Triglav, AMZS-jem in podobnimi na področju varnosti starejših v prometu.



Kje se je porodila ideja za ta projekt?

Ideja izhaja iz našega predhodnega sodelovanja z ZDUS-om pri projektu Starejši za starejše, kjer je vključenih več kot 240.000 pomoči potrebnih starejših. Tu se je namreč izkazalo, da največ starejših potrebuje pomoč na področju mobilnosti in socialne vključenosti (druženja), zato smo v Zavodu Zlata mreža začeli razvijati dva projekta: brezplačne prevoze PROSTOFER in koticke za druženje, imenovane Zlati koticčki.

Ali v zavodu poteka kakšen podoben projekt ali se kaj podobnega pripravlja?

To so, kot že omenjeno, ZLATI KOTIČKI, ki potekajo v sedmih slovenskih mestih (Koper, Nova Gorica, Velenje, Medvode, Grosuplje, Ptuj in Žalec) v Mercatorjevih centrih, ki je tudi glavni pokrovitelj tega projekta. Tja zahajajo starejši zaradi druženja – vsak koticček ima svojo vodjo, ki organizira različne brezplačne dejavnosti, od glasbenih delavnic, predavanj, petja, ročnih spretnosti ... Osnovni namen tega projekta je druženje, seveda pa ob tem tudi učenje in medsebojno spoznavanje. V prihodnosti si želimo zasnovati še en projekt, imenovan Zlate tačke, kjer bi povezali starejše s hišnimi ljubljenci, ampak več še ne moremo izdati.

