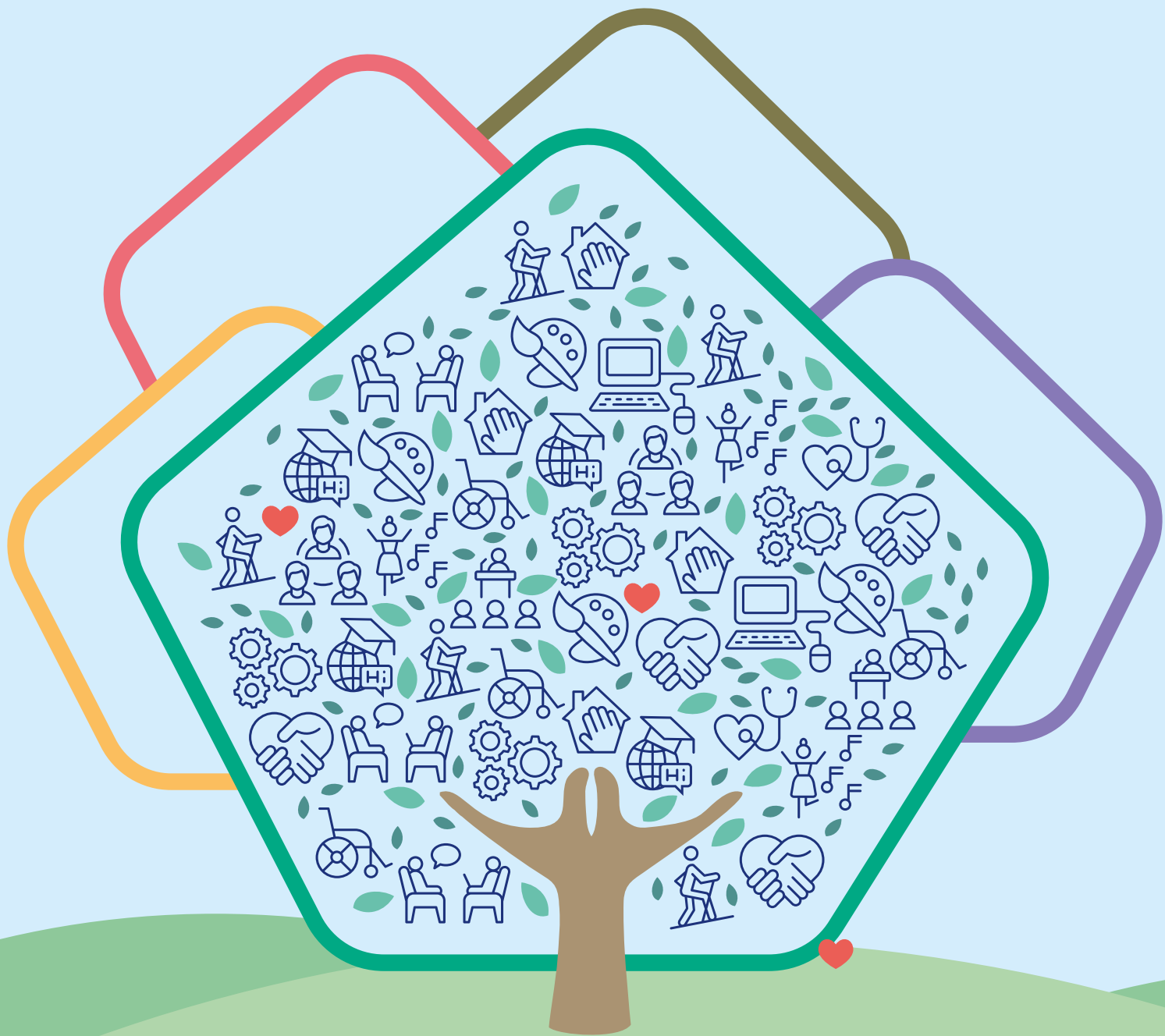




PROGRAM PODRŠKE U LOKALNOJ ZAJEDNICI

Gerontološki Centri Grada Zagreba

Zagreb, 2024.

PROGRAM PODRŠKE U LOKALNOJ ZAJEDNICI

Gerontološki Centri

GRADA ZAGREBA



GRAD
ZAGREB

Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

Nakladnik
Grad Zagreb
Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

Glavno uredništvo
dr. sc. Lora Vidović
dr. sc. Romana Galić

Uredništvo
Andreja Ninić, dipl. soc. radnica
Ana Bilić, dipl. soc. radnica

Suradnici
Antonija Bobić Lazić, dipl. soc. radnica
Maja Bižić Odak, univ. spec. iur.
Maja Vučković, mag. polit. soc.
Ana Lipša, dipl. soc. radnica

Grafičko oblikovanje i produkcija



Naklada
500 primjeraka

ISBN
978-953-8319-52-5

CIP zapis
je dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 001244727.

SADRŽAJ

1.	Uvodna riječ	07
2.	Lokalna zajednica za kvalitetan život starijih sugrađana	09
3.	Gerontološki centri Grada Zagreba "Jučer"	11
4.	Gerontološki centri Grada Zagreba "Danas"	14
4.1.	Područje djelovanja	15
4.2.	Nositelji provedbe	20
4.3.	Gerontološki centri o sebi	23
4.4.	Korisnici o gerontološkim centrima	28
5.	Evaluacija rada gerontoloških centara	30
6.	Gerontološki centri Grada Zagreba "Sutra"	33
7.	Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom kao promotor aktivnog i zdravog starenja	35
7.1.	Zagrebačka strategija za unapređenje kvalitete života osoba starije životne dobi	35
7.2.	Konferencije	36
7.3.	Publikacije	37
7.4.	Komunikacijska platforma Najmudriji.hr	38
7.5.	Manifestacije	39
	Adrese i kontakti gerontoloških centara i Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom	41

*"Nemoj sanjati svoj život.
Živi svoj san."* Autor nepoznat

1. Uvodna riječ

Poštovane sugrađanke i sugrađani, drage naše umirovljenice i umirovljenici, cijenjeni kolege i suradnici,

s velikim zadovoljstvom i ponosom prezentiramo vam publikaciju koju smo izradili povodom obilježavanja 20 godina rada i djelovanja Gerontoloških centara Grada Zagreba. Ovaj jubilej nije samo prilika za prisjećanje na bogatu povijest naših gerontoloških centara, već i trenutak da se osvrnemo na sve što smo postigli u protekla dva desetljeća.

U ovih 20 godina Gerontološki centri postali su neizostavan dio života mnogih starijih sugrađana. Naša misija bila je jasna od samog početka: pružiti podršku, skrb i društvenu uključenost osobama treće životne dobi, omogućiti im kvalitetniji i sadržajniji život te pridonijeti stvaranju zajednice u kojoj se svi osjećaju vrijedno i prihvaćeno.

Kroz naše programe, usluge i aktivnosti nastojali smo odgovoriti na izazove starenja, a sve to uz podršku cjelokupne lokalne zajednice, naših suradnika te svih djelatnika i volontera koji su posvetili svoje vrijeme, znanje i energiju ovom plemenitom cilju. Ponosni smo na brojne projekte koje smo realizirali i na mnoge živote koje smo obogatili.

Ovaj uspjeh ne bi bio moguć bez naših korisnika, čija energija, mudrost i iskustvo nas svakodnevno inspiriraju. Oni su srce i duša naših centara i upravo zbog njih nastavljamo s razvojem novih inicijativa i programa, usmjerenih na daljnje unapređenje kvalitete života starijih osoba.

S posebnim pogledom prema budućnosti, ovaj jubilej vidimo kao priliku za daljnje jačanje naših usluga, proširenje djelatnosti i prilagodbu novim potrebama zajednice. Naš cilj ostaje jasan: osigurati da svaki naš sugrađanin u trećoj životnoj dobi dobije podršku i brigu koju zaslužuje.

Zahvaljujemo se svim djelatnicima, volonterima, suradnicima i podupirateljima Gerontoloških centara Grada Zagreba koji su kroz sve ove godine pridonijeli našem uspjehu. Zajedničkim snagama postigli smo mnogo, a uvjereni smo da ćemo zajedno postići još više u godinama koje dolaze.

Glavno uredništvo

*"Nije važno koliko
nego kako si star."*

M. Dressler

2. Lokalna zajednica za kvalitetan život starijih sugrađana

U gradu Zagrebu osobe starije od 65 godina stalno su rastući dio populacije, a koji prema Popisu stanovništva iz 2021. godine iznosi 20,7% ukupne zagrebačke populacije (Državni zavod za statistiku, 2022.). Zamjetno je povećanje udjela starijih osoba za 16,1% u odnosu na zadnju popisnu 2011. godinu, odnosno za 22.003 starije osobe. Posebno se ističe značajan broj osoba u dubokoj starosti (85 i više godina života), koje su u 2021. godini zastupljene s udjelom od 10,9% ukupnog broja starijih osoba u gradu Zagrebu (Državni zavod za statistiku, 2022.). Dugovječnost Zagrepčana vidljiva je i u broju osoba starih sto i više godina, a koje su u evidenciji popisa birača u 2023. godini bile zastupljene s čak 616 stogodišnjaka (409 žena i 207 muškaraca) što je skoro 23% više u odnosu na 2022. godinu.

Skrb o starijim osobama jedan je od prioriteta socijalne politike Grada Zagreba i kao takva sadržana je u svim strateškim dokumentima. Stoga su aktivnosti Grada Zagreba i nadležnog Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom usmjerene od poboljšanja materijalnog statusa starijih osoba do razvoja različitih socijalnih usluga i aktivnosti kojima se podiže kvaliteta života u lokalnoj zajednici.

Upravo s ciljem prilagodbe lokalne zajednice potrebama starijih sugrađana i unapređenja kvalitete njihova života, Grad Zagreb je 2004. godine započeo s Projektom gerontološki centri Grada Zagreba kao pilot-projektom u tri doma za starije osobe čiji je osnivač (Dom za starije osobe Maksimir, Medveščak i Trnje). Kao nadstandard Grada Zagreba u pružanju izvaninstitucijske skrbi za starije osobe Projekt se provodi od 2006. godine kontinuirano u devet gradskih domova za starije osobe, a u 2019. postaje standard gradskih domova te se nastavlja provoditi kao Program podrške u lokalnoj zajednici Gerontološki centri Grada Zagreba.

Aktivnosti Programa namijenjene su prvenstveno starijim sugrađanima koji nisu uključeni u sustav institucijskog zbrinjavanja, a kojima se omogućava besplatno korištenje niza socijalnih usluga, veća uključenost i poboljšanje sadržaja njihova života. Cilj Programa podrške u lokalnoj zajednici je očuvati funkcionalne sposobnosti osoba starije životne dobi i omogućiti im što dulji ostanak u vlastitom domu.

*"Uči iz prošlosti, živi u
sadašnjosti, planiraj budućnost."*

Autor nepoznat

3. Gerontološki centri Grada Zagreba "Jučer"

S obzirom na trend starenja stanovništva Grad Zagreb je uočio potrebu uvođenja dodatnih programa i aktivnosti kako bi se poboljšala kvaliteta života osoba starije životne dobi. Starije osobe prepoznate su kao skupina društva koja svoje specifične potrebe može zadovoljiti kroz uključivanje prvenstveno u zdravstveno-preventivne i rekreativne aktivnosti te druge aktivnosti kojima se unapređuje kvaliteta provođenja slobodnog vremena, a time i kvaliteta življenja osoba starije životne dobi.

S tim ciljem u Zagrebu su otvoreni prvi gerontološki centri, novi model cjelovite skrbi za starije osobe u lokalnoj zajednici, organizirani na inicijativu tadašnjeg Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba i Centra za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo grada Zagreba. Riječ je o multifunkcijskom centru neposredne i integralne multidisciplinarne izvaninstitucijske skrbi za starije osobe u lokalnoj zajednici gdje one žive i stvaraju.

Prvi gerontološki centri u Zagrebu uspostavljeni su 2004. godine u okviru Domova za starije osobe Maksimir, Medveščak i Trnje. U samim počecima provodili su se programi zdravstvenih pregleda primarne prevencije za starije osobe nakon kojih su se aktivnosti proširile na pomoć u kući, sportsko-rekreativne aktivnosti, kulturno-zabavne aktivnosti, radno-kreativne aktivnosti, savjetovanijski rad, posudionice ortopedskih pomagala te druge socijalne usluge u širem smislu.

S obzirom na uspjeh koji je pilot-projekt doživio, a rukovodeći se i sve većim potrebama za uslugama i aktivnostima za starije građane koji žive u vlastitom domu, u 2005. godini s radom su započela još četiri gerontološka centra u okviru Domova za starije osobe Peščenica, Sveta Ana, Sveti Josip i Trešnjevka te 2006. godine još dva u Domovima za starije osobe Centar i Dubrava.

Ovim su projektom domovi za starije osobe kao ustanove socijalne skrbi koje se primarno bave tercijarnim oblikom skrbi po prvi puta u svoje djelovanje uključili niz preventivnih aktivnosti što je doprinijelo otvaranju ustanova u lokalnoj zajednici, ne isključivo tijekom dana otvorenih vrata kada se promiče socijalna djelatnost, već tijekom cijele godine. Novim pristupom domovi socijalne skrbi postali su važni arbitri, ne samo u životu svojih korisnika, nego i građana u lokalnoj zajednici njegujući i uvažavajući međugeneracijske potrebe.



*"Nesputano
primamo
kad nesputano
dajemo."*

Anonimna

4. Gerontološki centri Grada Zagreba "Danas"

Centri aktivnog i zdravog starenja

Aktivnosti i usluge Gerontoloških centara Grada Zagreba danas se provode u svih 17 gradskih četvrti na 50-tak lokacija za više od 3000 korisnika godišnje, a u njegovoj provedbi sudjeluje 60-tak djelatnika i suradnika te 50-tak volontera. Sve usluge i aktivnosti su za korisnike besplatne, a sredstva za provedbu osigurana su u proračunu Grada Zagreba.

Zahvaljujući brojnim i raznovrsnim aktivnostima koje se osiguravaju za velik broj korisnika te području koje pokrivaju gerontološki centri predstavljaju **centre aktivnog i zdravog starenja u gradu Zagrebu**. U 2019. godini Gerontološki centri Grada Zagreba postali su standard gradskih domova u pružanju izvaninstitucijske skrbi za starije osobe te se provode kao Program podrške u lokalnoj zajednici Gerontološki centri Grada Zagreba.

U nastavku slijedi opis usluga i aktivnosti koje se starijim sugrađanima osiguravaju putem gerontoloških centara.



4.1. Područje djelovanja

Pomoć u zadovoljavanju egzistencijalnih potreba



POMOĆ U KUĆI

Usluga pomoć u kući putem Programa podrške u lokalnoj zajednici Gerontološki centri Grada Zagreba je nadstandard koji Grad Zagreb osigurava u pružanju ove izvaninstitucijske usluge. Pomoć u kući osigurava se kao usluga pomoći gerontodomačice/njegovateljice u vlastitom domu starije osobe kako bi joj se osiguravalo zadovoljavanje osnovnih životnih potreba (pomoć u obavljanju kućanskih poslova, pomoć u održavanju osobne higijene te zadovoljavanje drugih svakodnevnih potreba). Usluga pomoć u kući u okviru gerontoloških centara provodi se od 2005. godine, a doprinosi ublažavanju poteškoća uzrokovanih bolešću i poznom životnom dobi te omogućava korisnicima usluge dostojan i siguran život u vlastitom domu, dokle god to njihovo psihofizičko stanje dozvoljava.

Aktivnosti

Aktivnosti koje se provode u sklopu gerontoloških centara su mnogobrojne i raznovrsne, budući da se i korisnici međusobno razlikuju (po svojim interesima, karakteru, očuvanim psihofizičkim sposobnostima itd.), a služe očuvanju i unapređenju



POSUDIONICA ORTOPEDSKIH I DRUGIH POMAGALA

Posudionica ortopedskih i drugih pomagala namijenjena je starijim osobama koje se zbog privremenih ili trajnih promjena u zdravstvenom stanju kreću otežano ili su iz istih razloga nepokretne. Usluge posudionice mogu koristiti osobe koje ne mogu ostvariti prava na ortopedska pomagala putem Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje i osobe koje čekaju ostvarivanje prava na ortopedsko pomagalo putem osiguranja kako bi se zadovoljila trenutna potreba. U okviru posudionice se, osim posudbe ortopedskih pomagala, mogu dobiti i brojni savjeti vezani uz korištenje npr. slušnih aparata, savjeti o prehrani i zdravlju, kroz niz predavanja i zdravstvenih tribina koje se organiziraju za starije sugrađane u domu za starije osobe, gerontološkom centru ili u prostorima mjesnih samouprava.

fizičkog i mentalnog zdravlja. Sudjelovanje u aktivnostima doprinosi jačanju osjećaja samopoštovanja, kontrole nad vlastitim životom i dobrog raspoloženja, a smanjuje osjećaj usamljenosti i socijalne izoliranosti.



PREVENTIVNO-ZDRAVSTVENE AKTIVNOSTI

Preventivno-zdravstvene aktivnosti su jedne od prvih aktivnosti na čijim je temeljima započeo put razvoja i uloge gerontoloških centara u lokalnoj zajednici, a i dandanas su jedne od najtraženijih aktivnosti koje korisnici ne propuštaju. U suradnji s vanjskim stručnim suradnicima korisnicima se osiguravaju brojne preventivno-zdravstvene akcije i pregledi: pregled vida, pregled za prevenciju osteoporoze, mjerenje šećera u krvi, očnog tlaka, krvnog tlaka, vitaminsko-mineralnog statusa te oksimetrija i spirometrija. Zdravstveno-preventivne aktivnosti uključuju i brojna tematska zdravstvena predavanja povezana s istoimenim akcijama koje se provode.



RADNO-KREATIVNE AKTIVNOSTI

Kreativnost nije rezervirana samo za mladost ili određenu profesiju niti prestaje s godinama. Novija istraživanja pokazuju kako kreativnost ne opada s godinama, ona samo mijenja smjer, postaje zrelija, neopterećena utezima mladosti u kojoj je potrebno dokazati se, slijediti određeni put, biti kao drugi. Postoji pozitivna korelacija između kreativnosti i mentalnog i fizičkog zdravlja kod starijih osoba. Kreativnost se izražava na razne načine, a osobama starije životne dobi potrebno je osigurati kreativno i kvalitetno provođenje slobodnog vremena čime se neminovno poboljšava kvaliteta života te doprinosi stvaranju pozitivne slike starenja u društvu. S tim ciljem, za osobe starije životne dobi je kroz gerontološke centre osigurano mnoštvo radno-kreativnih grupa, radionica i aktivnosti:

- likovne radionice
- slikarske radionice
- keramičke radionice
- radionice izrade nakita
- radionice paške čipke
- origami radionica
- eko grupe.



SPORTSKO-REKREATIVNE AKTIVNOSTI

Općepoznata je činjenica da tjelovježba pozitivno utječe na ljudsko zdravlje i jedan je od načina kojima se podiže kvaliteta i trajanje života. Brojna dosadašnja istraživanja pokazala su da sustavnom i redovitom tjelovježbom dolazi do niza pozitivnih promjena u tijelu te da cijelom organizmu donosi brojne tjelesne i psihičke dobrobiti. Izuzetno je važna za osobe starije životne dobi i samim time što se uključuju u neki vid tjelovježbe, starije osobe šire svoju socijalnu mrežu te se osjećaju korisnim članovima zajednice što je izuzetno važno za njihovo psihičko zdravlje i socijalnu uključenost.

Vodeći se ovim spoznajama, starijim osobama u gradu Zagrebu putem gerontoloških centara osiguran je velik broj sportsko-rekreativnih aktivnosti i grupa u koje se mogu uključiti:



- medicinska i medicinsko-rekreativna gimnastika
- vježbe protiv osteoporoze
- aerobik i vježbe snage
- rekreativne vježbe
- gero vježbe
- cardiowalking
- vježbe protiv inkontinencije
- medicinske vježbe na strunjači
- stolni tenis
- nordijsko hodanje
- yoga
- balloning
- planinarske grupe
- boćanje
- škola biciklizma i triciklizma.

Sve spomenute grupe su preventivno-zdravstvenog karaktera, prilagođene osobama starije životne dobi te se provode pod stručnim vodstvom fizioterapeuta u prostorima domova za starije osobe i mjesnih samouprava. Ove su aktivnosti jedne od najposjećenijih i uvijek se traži mjesto više. U 9 gerontoloških centara provodi se više od 100 različitih sportsko-rekreativnih grupa s više od 2000 korisnika.



KULTURNO-ZABAVNE AKTIVNOSTI

U gerontološkim centrima su kulturni i zabavni sadržaji vrlo bogati i raznoliki. Djeluje nekoliko sekcija, tako da svaki korisnik može prema svojim afinitetima odabrati aktivnosti po želji, od aktivnog uključivanja do samog prisustvovanja na nekom kulturnom događaju ili manifestaciji. Tako se korisnici mogu uključiti u plesne radionice i tečajeve, dramske i literarne grupe, zbor i kulturno-umjetnička društva.

Aktivnosti su organizirane u preko 60 grupa u koje je uključeno gotovo 2000 korisnika.

Plesne večeri neizostavan su dio društvenog života kako korisnika u domu, tako i za starije sugrađane koji žive u vlastitom domu. Plesnjaci su najbolje mjesto za pokazati što se učilo i naučilo na plesnim tečajevima i radionicama koje gerontološki centri organiziraju za svoje korisnike.

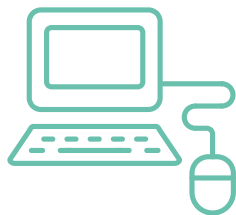
Izleti su još jedan dodatni vid organiziranog druženja korisnika s edukativnom komponentom, budući da se uvijek posjećuje neko novo mjesto i upoznaje njegova kultura i običaji.



TRIBINE I TEMATSKA PREDAVANJA

Kao dodatni sadržaj unapređenja kvalitete života u starijoj dobi, tijekom cijele godine se za korisnike gerontoloških centara i druge zainteresirane osobe starije životne dobi organiziraju strukturirana tematska, informativna predavanja, putopisna predavanja, tribine te brojne tematske radionice, u prostorima mjesnih samouprava, gerontoloških centara ili domova za starije osobe. Teme koje se obrađuju su: kvalitetna briga za vlastito zdravlje i prava osoba starije dobi, ravnopravnost i participacija u društvu, zaštita od nasilja i zlostavljanja, cjeloživotno učenje, načini održavanja funkcionalnih sposobnosti, prihvatljivi i poželjni modeli reagiranja u određenim situacijama i sl.





RAČUNALNE RADIONICE

Prilagođavajući se modernom dobu informatizacije svakodnevnog života te kako bi i sami mogli pratiti tehnološke trendove, za korisnike su osigurane računalne radionice osnovnog i naprednog stupnja, radionice korištenja pametnih telefona, tableta i dr. digitalnih medija, služenja internetom i društvenim mrežama, primanje i slanje elektroničke pošte te upoznavanje s novim inovativnim digitalnim tehnologijama kojima se povećava kvaliteta života starijih osoba. Računalnim radionicama doprinosi se održavanju funkcionalnih sposobnosti korisnika, razvijanju motorike, kognitivnih vještina, socijalizaciji te socijalnom umrežavanju korisnika.



TEČAJEVI STRANIH JEZIKA

Znanje stranih jezika sve se više podrazumijeva i očekuje s obzirom na moderan način života te uzrečica "Vrijediš onoliko koliko jezika govoriš" postaje aktualnija nego ikad. Odlaskom u mirovinu osoba "dobiva" prostor za sve ono za što nije imala vremena dok je radila, otkrivanje novih znanja i talenata te prilike za upoznavanje zanimljivih ljudi. Sustavnim praćenjem interesa naših sugrađana iskazala se potreba za organiziranjem tečajeva stranih jezika koji se danas provode u svih 9 gerontoloških centara. Kontinuirano se provode tečajevi od početnih do naprednih stupnjeva:

- engleskog
- talijanskog
- francuskog
- njemačkog
- španjolskog jezika.

Tečajevi se održavaju u manjim grupama, a vode ih profesori stranih jezika – volonteri.

Važno mjesto zauzimaju
EDUKATIVNI TEČAJEVI I
RADIONICE. Za korisnike su
osigurani tečajevi stranih
jezika te računalne
radionice.



Lingvističke studije kao i iskustva u podučavanju stranih jezika pokazuju da ne postoji nikakva biološki uvjetovana zapreka za kapacitet učenja stranog jezika u određenoj dobi niti ikakav proces sazrijevanja koji bi uzrokovao da stariji učenici jezika funkcioniraju različito od mlađih. Bogato životno iskustvo čak može i olakšati učenje povezivanjem novih znanja sa starima. Jezik se može naučiti u bilo kojoj životnoj fazi bez obzira na dob, potrebna je samo volja.



SAVJETOVALIŠTA

U sklopu svakog gerontološkog centra djeluje savjetovalište namijenjeno osobama starije životne dobi putem kojeg mogu dobiti stručne savjete i druge korisne informacije od stručnjaka različitih profila (socijalnih radnika, neuropsihijatra, pravnika, psihologa, duhovnika ili drugih).

Najčešće teme obrađivane kroz savjetovališni rad su: informiranje korisnika o socijalnim uslugama i pružateljima usluga; pomoć pri utvrđivanju korisnikovih potreba i resursa za ostvarenje istih; psihološka pomoć u savladavanju svakodnevnih životnih poteškoća i prilagodbi promjenama koje sa sobom nosi starenje; stvaranje uvjeta za očuvanje i osnaživanje osobnih mogućnosti i odgovornog odnosa pojedinca prema sebi, obitelji i društvu te za uključivanje u svakodnevni život zajednice; posredovanje između starijih osoba i institucija s ciljem ostvarenja različitih prava; organizacija tribina i predavanja gdje osobe starije životne dobi mogu dobiti savjete o prehrani i zdravlju, upute o korištenju ortopedskih i drugih pomagala i dr.



Savjetovalište za neformalne njegovatelje NJEGOS

Od 2016. u okviru Gerontološkog centra Doma za starije osobe Sveti Josip djeluje Savjetovalište za neformalne njegovatelje NJEGOS kao savjetovalište za članove obitelji osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti i drugih demencija. Rad savjetovališta bazira se na podršci članovima, radu na sebi, prevladavanju stresa i stručnim savjetima putem grupnog i individualnog rada. Savjetovalište vode socijalna radnica i psihologinja, a po potrebi sudjeluju i vanjski suradnici (pravnik, liječnik, duhovnik i sl.).

U okviru Savjetovališta na adresi Bolnička 1, održavaju se grupni i individualni susreti, a prema prethodnom dogovoru.

Više informacija na telefon:
01 34 80 240

4.2. Nositelji provedbe

Nositelji provedbe Programa podrške u lokalnoj zajednici Gerontološki centri Grada Zagreba su djelatnici, stručni suradnici i volonteri 9 gerontoloških centara domova za starije osobe. Njihov dugogodišnji rad doprinio je njegovoj prepoznatljivosti te širenju usluga i aktivnosti, temeljeći ga na iskustvu potreba starijih osoba s kojima se svakodnevno na terenu suočavaju. Provedbu svih usluga i aktivnosti osiguravaju 60-tak djelatnika i suradnika te 50-tak volontera.

STRUKTURA DJELATNIKA: • socijalni radnici – koordinatori • negovateljice/gerontodomačice • fizioterapeuti • radni terapeuti • kućni majstor



MULTIDISCIPLINARNOST

Gerontološki centri provode svoje aktivnosti kroz multidisciplinarni pristup koji se očituje upravo kroz raznolikost struka, profesionalnih usmjerenja zaposlenika, vanjskih suradnika i provoditelja brojnih aktivnosti. Svoj profesionalni doprinos u skrbi za starije osobe predano daju socijalni radnici, gerontodomačice i njegovateljice, fizioterapeuti, kineziolozi, radni terapeuti, liječnici specijalisti (neuropsihijatri, neurolozi, fizijatri, stomatolozi), pravnici, duhovnici, licencirani plesni instruktori i drugi sukladno trenutnim potrebama korisnika i mogućnostima gerontološkog centra da odgovori na iste.



SURADNICI

S ciljem međuresorne suradnje i povezivanja svih dionika u pružanju socijalnih usluga osobama starije životne dobi, gerontološki centri u svom radu redovito surađuju s brojnim institucijama, najviše centrima za socijalnu skrb, domovima zdravlja, patronažnim službama, stomatološkim ordinacijama te brojnim udrugama koje djeluju na području djelovanja određenog gerontološkog centra. Posebna suradnja odvija se s gradskim četvrtima i mjesnim samoupravama koje redovno svake godine svoje prostore ustupaju na korištenje gerontološkim centrima radi provođenja dijela svojih aktivnosti.



VOLONTARI

Od samih početaka u provedbi programa podrške u lokalnoj zajednici volonteri predstavljaju značajan resurs. Brojne aktivnosti za starije osobe u gerontološkim centrima pružaju se upravo zahvaljujući vrijednim volonterima koji nesebično dijele svoje vrijeme s korisnicima prenošeći im svoje vještine, znanja i iskustva. Današnji gerontološki centri bili bi nezamislivi bez hvalevrijednog doprinosa volontera njihovim sadržajima.

Kroz ovih
20 godina
u spomenutim
aktivnostima
sudjelovalo je
više od
1000
volontera



Aktivan doprinos volontera najviše je vidljiv sudjelovanjem u grupnim aktivnostima i provođenju istih – kreativnim, sportsko-rekreativnim, plesnim, tečajevima stranih jezika, planinarskoj grupi, glazbeno-poetskim popodnevima, likovnim grupama, zdravstveno-preventivnim akcijama, manifestacijama, pomoć na terenu, dežurstvima u uredu, pomoći oko administrativnih poslova i dr.

Volonteri raznih dobnih skupina sudjeluju u velikom dijelu aktivnosti koje se provode kroz gerontološke centre te se intenzivno razvijaju i njeguju međugeneracijski i generacijski volonterski odnosi "Mladi za stare" – "Stari za stare" – "Stari za mlade".



U posljednjih se nekoliko godina razvijaju novi pristupi organiziranom volontiranju. Uglavnom se volonterske aktivnosti provode kroz organizacije civilnog društva te ustanove zdravstvene i socijalne skrbi koje na ovaj način podižu kvantitetu i kvalitetu svojih aktivnosti i usluga.



Hrvatska volontira jedna je od prepoznatljivih i iščekivanih volonterskih akcija u koju se svake godine uključuju gerontološki centri i domovi za starije osobe s ciljem promicanja međugeneracijske solidarnosti te poticanja na kontinuirano razvijanje novih aktivnosti za korisnike.

Osvrti volontera

"Volontiram od 2010. godine. Vodila sam kreativne radionice slikanja, plesa, lutkarsku i pjevačku grupu. Nastupam s grupama na Maksimirskim jesenima, Svjetskom danu plesa, pjesničkim popodnevnima i u ostalim kulturnim događanjima. Volontiranje mi pomaže jer mi diže samopouzdanje i služi za dizanje pozitivne energije kod ljudi koji imaju osjećaj samoće." – **S. V.**

"Volontirati sam počela 2012. godine. Bila je to moja želja, a i potreba. U ovih 12 godina doživjela sam puno lijepih susreta, doživljaja i stekla nova prijateljstva!" – **B. G.**

"Volontiram već desetak godina. Vodim grupu jutarnjih vježbi, nordijsko hodanje te pomažem u uredu. Volontiram zbog obostranog zadovoljstva, kako ja pomažem drugima tako i oni meni pomažu!" – **Z. J.**



U sklopu akcija korporativnog volontiranja i "72 sata bez kompromisa" volonteri uređuju i uljepšavaju interijere i eksterijere domova i gerontoloških centara.

S ciljem razvoja kontinuirane međugeneracijske suradnje, i nadalje će se poticati volontiranje za starije osobe, ali i volontiranje samih starijih osoba. Zainteresirani za volontiranje mogu se javiti socijalnom radniku-koordinatoru gerontološkog centra u kojem žele podijeliti svoja znanja i iskustva.



**Volonteri HVALA!
Vi mijenjate svijet na bolje!**

"Nikada ne sumnjaj da mala grupa ljudi može promijeniti svijet, uistinu to je jedino što ga je ikada i mijenjalo"

Margaret Mead

4.3. Gerontološki centri o sebi



GERONTOLOŠKI CENTAR DUBRAVA

Gerontološki centar Dubrava otvorio je svoja vrata 2006. godine i djeluje u prostoru Doma za starije osobe Dubrava i Podružnice Markuševac te u prostorima u prostorima 4 mjesne samouprave na području gradskih četvrti Gornja i Donja Dubrava. Kroz godine rada razvijane su usluge i aktivnosti te je rastao i broj sugrađana uključenih u program rada gerontološkog centra. Danas se može istaknuti velik broj sportsko-rekreativnih aktivnosti koje su prilagođene osobama starije životne dobi, a odvijaju se pod vodstvom fizioterapeuta. Od samih početaka u gerontološkom centru organizirana je plesna škola pod stručnim vodstvom instruktorice plesa, a plesni koraci prilagođeni su svima koji se žele priključiti, bez obzira na predznanje. Polaznici plesne škole postižu zapažene rezultate na raznim međudomskim natjecanjima.

GERONTOLOŠKI CENTAR CENTAR

Gerontološki centar Centar osnovan je 2006. godine i djeluje u sklopu Doma za starije osobe Centar te u prostorima tri mjesne samouprave. Lokalnoj zajednici i široj javnosti svoj je program prvi puta predstavio na 3. Gerontološkom tulumu 1. listopada 2006. godine. Od samih početaka za korisnike su organizirane plesne radionice, pjevački zbor te keramička radionica koji se i danas kontinuirano provode za velik broj korisnika. Okosnicu razvoja aktivnosti gerontološkog centra predstavlja rad socijalne radnice kao koordinatora, fizioterapeuta te gerontodomačice za poslove pomoći u kući. Prve vježbe održane su u prostoru doma i mjesnih samouprava za 47 korisnika, a za 4 korisnika pružala se usluga fizikalne terapije u kući korisnika.

Danas usluge gerontološkog centra na godišnjoj razini koristi oko 300 korisnika u lokalnoj zajednici. Ono što je karakteristično za ovaj gerontološki centar jest zahvalan položaj u centru grada koji omogućuje laku dostupnost korisnicima i svakako doprinosi njihovu povećanju. U odnosu na početke, kada financiranje projekata putem drugih izvora nije bilo aktualno u tolikoj mjeri, gerontološki centar se sada, zajedno s izvaninstitucijskim aktivnostima Doma Centar, sve više usmjerava i na razvijanje dodatnih programa i projekata.



GERONTOLOŠKI CENTAR MAKSIMIR

Gerontološki centar Maksimir otvoren je 2004. godine i djeluje u sklopu Doma za starije osobe Maksimir, u Podružnici Aleja A. Augustinčića te u prostorima tri mjesne samouprave na području Gradske četvrti Maksimir. Kroz godine rada i poticanja lokalne zajednice razvili smo niz impresivnih aktivnosti i grupa. Za korisnike je na raspolaganju 18 sportsko-rekreativnih, kulturno-zabavnih i radno-kreativnih grupa i aktivnosti. Korisnici se okupljaju kako bi kvalitetno ispunili svoje slobodno vrijeme vježbanjem, bicikliranjem, planinarenjem, kretanjem, plesom, pjevanjem, kreativnošću, umjetnošću, učenjem i primjer su zdravog i aktivnog starenja. U sklopu zdravstveno-preventivnih predavanja naši članovi mogu dobiti korisne savjete stručnjaka, ali i provjeriti svoje vitalne funkcije kroz zdravstveno-preventivne akcije. Od ožujka 2019. g. starijim osobama s područja Gradske četvrti Maksimir osigurava se zadovoljavanje egzistencijalnih potreba i zadovoljavanje drugih svakodnevnih potreba kroz usluge gerontodomaćice. Do sada je uslugu koristilo 48 korisnika. Posebno poglavlje u našem radu, organizaciji i doprinosu u lokalnoj zajednici zauzimaju naši volonteri. Kroz 20 godina rada Gerontološkog centra Maksimir prošlo je 310 volontera koji su aktivno sudjelovali u svim grupama. Njihov izniman doprinos svakodnevnom radu gerontološkog centra rezultat je velike podrške stručnih radnika. Usluge i aktivnosti Gerontološkog centra Maksimir godišnje koristi preko 700 korisnika, a od svog osnutka iste je koristilo oko 10 000 osoba starije životne dobi.



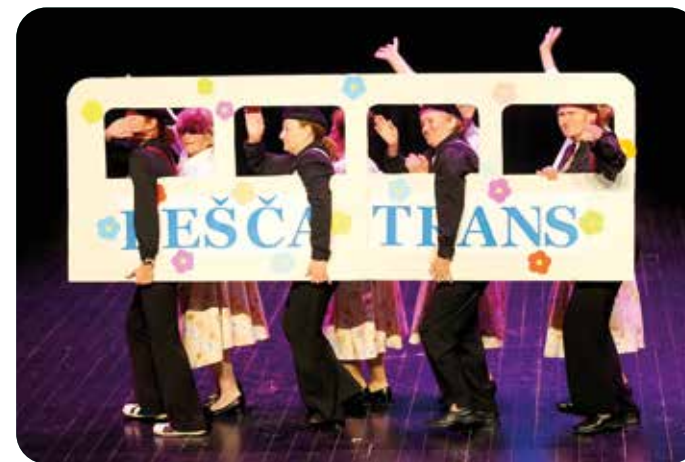
GERONTOLOŠKI CENTAR MEDVEŠČAK

U najstarijim gradskim četvrtima Grada Zagreba, Donji grad i Gornji grad-Medveščak 2004. godine je s aktivnostima započeo gerontološki centar pri Domu za starije osobe "Medveščak". Cilj je omogućiti starijim sugrađanima da žive u vlastitim stanovima, u svojim obiteljima, a da to ne znači socijalnu izolaciju i osiromašenje sadržaja života. Taj cilj ostvaruje se kontinuirano već dvadesetu godinu zaredom kroz brojne usluge i aktivnosti koje su tijekom rada gerontološkog centra dostupne našim korisnicima. Kako se gerontološki centar razvijao tako se i mijenjao program njegovih usluga, osluškivale su se potrebe sugrađana temeljem kojih su se razvijale usluge. Razvojem volonterstva osigurana je još veća lepeza usluga koje u samim počecima nisu bile dostupne. Gerontološki centar Medveščak starijim sugrađanima osigurava pomoć u zadovoljavanju egzistencijalnih potreba, sportsko-rekreativne aktivnosti, radno-kreativne aktivnosti, kulturno-zabavne aktivnosti, savjetovališta i predavanja, akcije i manifestacije. Od samih početka aktivnosti gerontološkog centra bile su odlično prihvaćene i bilo je vrlo lako uključiti osobe starije životne dobi u aktivnosti koje su se nudile u programu, a pomogla je i činjenica da su sve usluge i aktivnosti za korisnike besplatne. Aktivnosti gerontološkog centra provode se u prostorima pet mjesnih samouprava na području gradskih četvrti Gornji grad-Medveščak i Donji Grad dok se dio aktivnosti provodi u Domu za starije osobe "Medveščak". U prosjeku godišnje usluge i aktivnosti koristi oko 300 korisnika.

GERONTOLOŠKI CENTAR PEŠČENICA

Gerontološki centar Peščenica započeo je s radom na području Gradske četvrti Gradske četvrti Peščenica-Žitnjak 2005. godine, a od 2007. godine provodi se i na području Gradske četvrti Sesvete kroz Odjel socijalnog rada.

Tijekom svog devetnaestogodišnjeg provođenja programa i aktivnosti iz djelokruga izvaninstitucijske skrbi za starije sugrađane u dvjema iznimno velikim, mnogoljudnim, disperziranim i gradsko-ruralnim gradskim četvrtima, Dom Peščenica je stekao uvid u strukturu potencijalnih korisnika te u raspon potrebnih izvaninstitucijskih programa i usluga. Stoga, Gerontološki centar Peščenica kontinuirano nastoji djelovati kao sveobuhvatno kontaktno mjesto za Peščenicu-Žitnjak i Sesvete gdje starije osobe mogu dobiti informacije i upute za ostvarivanje svojih prava iz sustava socijalne skrbi te se uključiti u besplatne programe usluga i aktivnosti. Pri tom se kontinuirano nastoji sinergijom s lokalnom zajednicom istu prilagoditi potrebama starijih, omogućavajući im zadovoljavanje njihovih specifičnih potreba u samoj zajednici te povezujući ih sa zajednicom u kojoj žive. Informativni centar, Individualno savjetovanje, besplatne usluge pomoći u kući – obavljanje kućnih poslova, besplatne sportsko-rekreativne, kulturno-zabavne i radno-kreativne aktivnosti samo su neke od aktivnosti kojima se Gerontološki centar Peščenica ponosi, a provode su u prostorima deset mjesnih samouprava. Kontinuirano okuplja više od 450 korisnika aktivnih tijekom cijele godine i njih još 150 koji povremeno sudjeluju u ponuđenim, organiziranim akcijama, manifestacijama i kulturo-zabavnim događanjima.



GERONTOLOŠKI CENTAR SVETA ANA

Gerontološki centar Sveta Ana započeo je s radom 2005. godine u okviru Doma za starije osobe Sveta Ana kada su započete rekreativne vježbe s 30 umirovljenika Mjesne samouprave Travno. Već u studenom iste godine bilo je 170 starijih osoba iz šest mjesnih samouprava. U istom je mjesecu zbog velikog interesa pokrenuta i plesna škola, a ubrzo je uslijedio osnutak kreativnih radionica. Zbor "Sveta Ana" od početka je bio sastavljen dijelom od korisnika trajnog smještaja doma i dijelom od vanjskih članova gerontološkog centra što je doprinijelo međusobnom upoznavanju, suradnji i prihvaćanju. Jedanput tjedno u prostoru doma od samog početka se okuplja i Klub umirovljenika koji je djelovao i prije osnutka gerontološkog centra te je od 2005. godine u istom pronašao potporu i vodstvo. Osim rekreativnih i radno-okupacijskih aktivnosti, u prostoru gerontološkog centra djeluje jedno savjetovalište koji vodi socijalni radnik. Pored navedenih aktivnosti gerontološki centar je 2005. godine počeo s pružanjem usluge pomoći u kući na području Novog Zagreba. Gerontološki centar godišnje osigurava usluge i aktivnosti za više od 300 korisnika, a do danas je iste koristilo preko 4000 osoba starije životne dobi s područja Novog Zagreba.

GERONTOLOŠKI CENTAR SVETI JOSIP

Gerontološki centar Sveti Josip aktivan je od travnja 2005. godine, a aktivnosti se odvijaju na više lokacija: tri mjesne samouprave, Dječji vrtić Bijenik, u prostorijama cjelodnevno boravka doma u Bolničkoj cesti 1, kao i u samom domu. Najistaknutije i najposjećenije su gimnastika za osobe starije životne dobi i kreativna radionica. Grupe gimnastike održavaju se na više lokacija, a svaka grupa broji 20 - 40 korisnika. Zapaženi uspjeh postigla je plesna grupa koja povodom raznih manifestacija predstavlja svoje koreografije, nerijetko i u međugeneracijskom obliku (sa školom iz lokalne zajednice, plesnom skupinom iz Atomic dance Factoryja itd.). U sklopu gerontološkog centra korisnicima se omogućuju posjeti kazališnim predstavama, sportske aktivnosti (nordijsko hodanje, stolni tenis), uključivanje u literarnu, dramsku i glazbenu grupu, škola stranih jezika (engleski, njemački, talijanski) kao i sudjelovanje na predavanjima koja su organizirana u sklopu doma. Također, od 2016. godine provode se socijalne akcije BOK POK i PRAVA DOZA kojima se osobama slabijeg imovinskog stanja doniraju namirnice, kućanske potrepštine, medicinska pomagala i sl. Od 2019. se provodi i treća akcija simboličnog imena ŠAL u sklopu koje se korisnicima donira prikupljena odjeća i obuća u vrijeme iznimno hladnih vremenskih prilika. Gerontološki centar godišnje osigurava usluge i aktivnosti za više od 400 korisnika, a do danas je iste koristilo više od 5500 korisnika s područja gradskih četvrti Črnomerec, Podsused-Vrapče i Stenjevec.



GERONTOLOŠKI CENTAR TREŠNJEVKA

Gerontološki centar Trešnjevka počinje s radom davne 2005. godine na području gradskih četvrti Trešnjevka-Sjever i Trešnjevka-Jug. Kroz 19 godina djelovanja gerontološkog centra u okviru Doma za starije osobe Trešnjevka, na području mjesnih samouprava Trešnjevka Sjever i Jug, provodile su se razne aktivnosti namijenjene osobama starije životne dobi, u svrhu ispunjenja slobodnog vremena i prevencije izoliranosti i osamljenosti.

Tijekom godina izmjenjivale su se različite aktivnosti namijenjene starijim osobama, dok se neke od njih provode i danas. Jedne od aktivnosti koje se provode od početka rada Gerontološkog centra Trešnjevka su vježbe joge i vježbe rekreativne gimnastike. Unatrag dvije godine, zbog velikog interesa, u naš program smo uvrstili i vježbe pilatesa. Danas navedene grupe broje preko 200 polaznika. Osim rekreativnih grupa, naši sugrađani starije životne dobi mogu se uključiti i u različite edukativne radionice (učenje engleskog i njemačkog jezika te rada na računalu), kreativne radionice (likovna, izrada nakita i različitih dekorativnih predmeta) te u vježbe za prevenciju osteoporoze i grupu kreativnog pisanja. U ovim radionicama je uključeno 100-tinjak korisnika. Oni željni pjesme i plesa, mogu se uključiti u zbor „Žumberčani“ i KUD „Vedar osmijeh“, koji broje preko 50 članova. Koliko su sadržaji Gerontološkog centra Trešnjevka popularni i važni pokazuje i lista čekanja za većinu radionica i aktivnosti, posebno za rekreativne grupe. Gerontološki centar godišnje osigurava usluge i aktivnosti za gotovo 400 korisnika, a do danas je iste koristilo preko 10 000 osoba starije životne dobi na području Trešnjevke.

GERONTOLOŠKI CENTAR TRNJE

Gerontološki centar Trnje osnovan je 2004. godine i djeluje u sklopu Doma za starije osobe Trnje te u prostorima tri mjesne samouprave. Iako je započeo kao pilot-projekt s još dva doma za starije osobe, prvi koraci u razvoju gerontološkog centra, kakav danas postoji te razvoju usluga i aktivnosti namijenjenih osobama starije životne dobi učinjeni su još 1974. Kroz godine rada kontinuirano su se razvijale i povećavale usluge i aktivnosti programa Gerontološkog centra Trnje u lokalnoj zajednici kao i broj uključenih sugrađana. Od samih početaka za korisnike su organizirane plesne radionice pod stručnim vodstvom instruktora plesa, pjevački zbor, keramička radionica te naše četiri sportsko-rekreativne grupe koje se i danas kontinuirano provode.

Navedene aktivnosti vođene su pod stručnim vodstvom educiranih stručnjaka za rad sa starijim osobama. Od ostalih aktivnosti ističu se organiziranje preventivnih zdravstvenih pregleda, edukativnih tribina i predavanja, organiziranje izleta i druženja te ostalih kulturno-zabavnih aktivnosti. Usluga pomoći u kući usmjerena je na podizanje kvalitete života korisnicima starije životne dobi socioekonomsko nepovoljnijeg položaja, a kojima je potrebna pomoć druge osobe. Gerontološki centar godišnje osigurava usluge i aktivnosti za oko 500 osoba starije životne dobi u lokalnoj zajednici, a do danas je iste koristilo preko 10 000 korisnika.



*"Uživajte
u malim
stvarima,
jednog dana
ćete se možda
osvrnuti
i vidjeti
da su bile
velike."*

Autor nepoznat

4.4. Korisnici o gerontološkim centrima

Svih ovih godina Grad Zagreb osluškuje bilo svojih starijih sugrađana te polako, ali sigurno provodi u djela njihove prijedloge radi zadovoljavanja njihovih potreba; od zadovoljavanja egzistencijalnih potreba do razvoja aktivnosti za zdravo i aktivno starenje te socijalne uključenosti starijih sugrađana. Zato su neizostavan dio ove publikacije svakako osvrti korisnika gerontoloških centara, za koje se sve aktivnosti, usluge i mjere planiraju i provode. Kaže se da slika govori 1000 riječi, ali i komentari naših korisnika govore i više od toga...

"Obraćamo vam se, kako bismo nasuprot sivilu hrvatske i naše staračke svakodnevice istaknule jedan dobar primjer brige o starijim osobama i naše višegodišnje hvalevrijedno iskustvo. Treća dob ili, kako je nerijetko zovu, zlatno doba onih koji su prešli šezdeset petu, vrijeme je u kojem poslije napornih godina rada i privređivanja, podizanja djece i brojnih životnih bitaka obično očekujemo mir i spokoj. Nažalost, u stvarnom životu nade nam se prečesto izjalove i žude-ni spokoj ometu bolesti, smrti, usamljenost, oskudica, razočaranja. Stoga je naše iskustvo, iskustvo naše vježbačke grupe, još vrijednije. Vrijeme koje provodimo vježbajući nije samo lijek za naše tjelesne probleme, ono hrani i naš duh. U nadi i sa željom da još dugo uživamo u blagodatima poklonjene nam skrbi, srdačno vas pozdravljamo."

Zahvalna vježbačka grupa

"Druženje poslije plesne radionice je daleko kvalitetnije, posjećujemo jedni druge, izlazimo zajedno na plesnjake... Mislim da bi svatko na tako kvalitetan način trebao provesti svoje slobodno vrijeme."

Vesna, 69 godina

"Žao mi je što pri ruci nemam fotografije, da mogu staviti u kontekst godina. Zanimljive i raznolike aktivnosti, mnogo lijepog iskustva, ugodnih poznanstava i druženja, nova znanja i vještine, nova prijateljstva, potpora u generacijskim izazovima, uživanje u 'trećoj dobi'. Mislim da je projekt gerontoloških centara nešto najbolje, najpametnije i najpotrebnije za nas umirovljenike. Poboljšava kvalitetu života, osigurava aktivno provođenje vremena bez pasivnosti, stresa i socijalne izoliranosti."

Radmila, 80 godina

"Mirovine su male, ne bih si mogla plaćati tečaj stranih jezika... a naš je profesor predivan, uživamo na njegovim satovima!"

Biserka, 74 godina

"Nikad nisam mislila da ću jednog dana mijesiti glinu... stvarno nisam..., a gospođe su me tako lijepo prihvatile da se osjećam kao da se znamo čitav život. Sad ne moram brinuti o poklonima za svoje, ovdje sam naučila izraditi svašta i samo poklanjam najmilijima!..."

Nevenka, 76 godina

"Već 12 godina sam aktivna u gerontološkom centru i to od vježbanja, plesa, kreativnih radionica i izrade nakita, glumljenja, do nastupa na Svjetskom danu plesa i Gerontološkom tulumu, i to u inat slomljenom i operiranom kuku i operiranoj kralježnici. Ovdje sam puno toga novog, kreativnog naučila što nikad nisam mislila da ću u ovim godinama znati, a i osjećam se zdravije i imam više elana i za druge aktivnosti, kao da sam 15 godina mlađa. Pa, uostalom, nikad nisam mislila da ću postati glumica u ovoj dobi."

Jelica, 78 godina



"Sve što možeš zamisliti, možeš i ostvariti!"

Autor nepoznat



"Nikada niste prestari da si postavite novi cilj ili sanjate novi san."

Les Brown

5. Evaluacija rada gerontoloških centara

S ciljem ispitivanja zadovoljstva korisnika i korisnosti provedbe usluga i aktivnosti Programa podrške u lokalnoj zajednici Gerontološki centri Grada Zagreba, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom proveo je evaluaciju rada gerontoloških centara u rujnu 2024. godine.

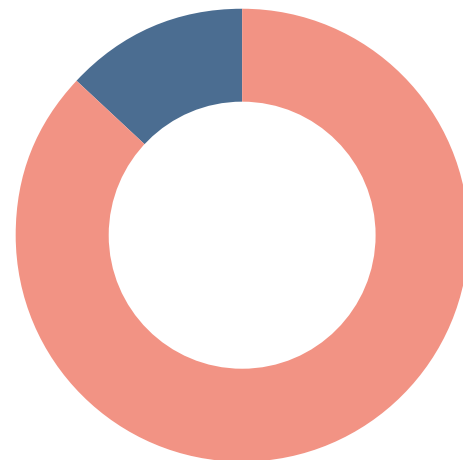
Evaluacija je provedena uključivanjem 456 korisnika/ka aktivnosti i usluga gerontoloških centara, a u istraživanju su prikupljeni kvalitativni i kvantitativni podaci.

PRIKAZ ISPITANIKA PO GERONTOLOŠKOM CENTRU



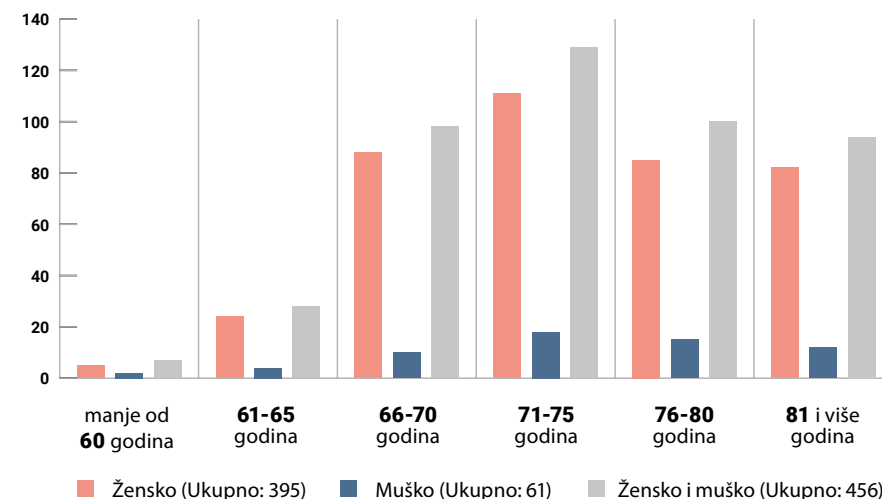
Dom Centar **11%** Dom Dubrava **8%** Dom Maksimir **12%**
 Dom Medveščak **7%** Dom Peščenica **11%** Dom Sveta Ana **8%**
 Dom Sveti Josip **19%** Dom Trešnjevka **13%** Dom Trnje **11%**

KORISNICI PO SPOLU



Žensko **87%** Muško **13%**

PRIKAZ PREMA DOBI NA UZORKU OD 456 KORISNICA/KA



PREPORUKE ZA UNAPREĐENJE

- Povećanje stručnih voditelja u gerontološkim centrima
- Potreba za većim i udobnijim prostorima
- Povećanje dostupnosti informacijama o aktivnostima gerontoloških centara
- Povećanje broja sati usluga u kući

Kratki prikaz svih rezultata evaluacije

- Prosječni/a korisnik/ica gerontološkog centra jest osoba ženskog spola u dobi 71 do 75 godina sa završenom srednjom školom koja živi u samačkom kućanstvu, a motivi uključivanja u aktivnosti su primarno zdravstvene, društvene i edukativne prirode.
- Korisnici/e najviše sudjeluju u sportsko rekreativnim aktivnostima (72%) i to u vježbama medicinske gimnastike za kojima neprekidno postoji dodatna potražnja.
- Potražnja je i za većim brojem aktivnosti na području kulturno-zabavnih i radno-kreativnih aktivnosti (38%).
- Uslugu gerontodomačice koriste u prosjeku osobe koje imaju 81 i više godina koje su prosječnog materijalnog i zdravstvenog statusa.
- Postoji povećana potreba za primarnje usluga gerontodomačice i izazov radi manjka istih na tržištu rada.
- Korisnici u najvećem broju za grupne aktivnosti saznaju preko druge osobe starije životne dobi, a za usluge pomoći u kući preko stručnjaka.
- Dobrobit provođenja programa podrške u lokalnoj zajednici za korisnike jest višestruka; korisnici izjavljuju o snažnom utjecaju sudjelovanja u aktivnostima na poboljšanju zdravlja, zadovoljstva životom i društvenog života.
- Same aktivnosti smatraju korisnima i interesantnima, a voditelje stručnima i vrijednima povjerenja. Iako su pretežito zadovoljni lokacijama i prostorima u kojima održavaju aktivnosti, korisnici bi voljeli imati ponuđen veći raspon usluga i češće termine.

*"Nikada nećeš saznati koliko
visoko možeš poletjeti ako ne
raširiš krila"*

Autor nepoznat



6. Gerontološki centri Grada Zagreba "Sutra"

U narednom periodu u gerontološkim centrima se i nadalje planiraju razvijati socijalne usluge u širem smislu, prvenstveno usluge pomoći u kući. Planirano je povećavanje broja gerontodomaćica/njegovateljica i uvođenje usluge pomoći kućnog majstora u svim gerontološkim centrima kako bi se osigurao veći obuhvat korisnika te omogućilo povećanje učestalosti pružanja usluga pomoći u kući.

Planirano je i razvijanje usluga radne terapije u domu korisnika (s ciljem procjene aktivnosti samozbrinjavanja i preostalih motoričkih, senzoričkih, psihosocijalnih sposobnosti te pružanja radno-terapijskih intervencija korisnicima nakon moždanog udara ili drugih bolesti i zdravstvenih stanja u kojih je to primjenjivo).

Također, dugoročni cilj predstavlja razvijanje servisa i dodatnih osobnih usluga za starije osobe (frizer, pediker, brijač i sl.) za korisnike koji žive u vlastitom domu, a nisu u mogućnosti na drugi način osigurati uslugu.

Značajnu ulogu u daljnjem razvoju i širenju usluga i aktivnosti gerontoloških centara, opremanja prostora u kojima se iste odvijaju, ali i zapošljavanja novih djelatnika imaju i brojni nacionalni natječaji te natječaji Europske unije na koje gerontološki centri putem doma za starije osobe u kojem djeluju mogu aplicirati.

Sve usluge i aktivnosti koje će se nadalje razvijati imat će za cilj rehabilitaciju, poboljšanje i održavanje vještina dnevnog života, a isto tako usredotočit će se na korištenje novih tehnologija koje omogućuju starijim osobama da ostanu u vlastitom domu i na taj način ispunjavaju svoje uloge uključivanjem u aktivnosti po vlastitom izboru kako bi doprinijeli društvu i bili uključeni u život zajednice.

"Život je kao vožnja biciklom. Da biste održali ravnotežu, morate ići naprijed."

Albert Einstein

7. Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom kao promotor aktivnog i zdravog starenja

Osiguravajući prava, usluge i aktivnosti za osobe starije životne dobi, Grad Zagreb nastoji stvoriti optimalno socijalno okruženje za zdraviji, aktivniji i ispunjeniji život starijih osoba te im omogućiti dostojanstveno starenje. Osobe starije životne dobi jesu populacija građana sa specifičnim potrebama, ali predstavljaju i veliki potencijal i resurs društva, stoga Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom ustrajno radi na osvješćavanju javnosti o potencijalima i mogućnostima aktivne participacije starijih osoba i njihovom doprinosu društvu. U nastavku donosimo informacije o jedinstvenom strateškom dokumentu za starije osobe u Republici Hrvatskoj, konferencijama kao i tradicionalnim manifestacijama koje promiču zdravo i aktivno starenje, informativno-edukativnim publikacijama te komunikacijskoj platformi "Najmudriji.hr", svojevrsnoj socijalnoj inovaciji koja uvodi starije osobe u virtualni svijet.

7.1 Zagrebačka strategija za unapređenje kvalitete života osoba starije životne dobi za razdoblje od 2020. do 2024.



Kako bi svojim starijim sugrađanima stvorio preduvjete za dostojanstvenu starost osiguravajući usluge koje će utjecati na kvalitetniji život, Grad Zagreb je donio "Zagrebačku strategiju za unapređenje kvalitete života osoba starije životne dobi za razdoblje od 2020. do 2024.". Strategija je temeljena na relevantnim međunarodnim i nacionalnim dokumentima te sveobuhvatnoj analizi stanja vezanoj uz osobe starije životne dobi. Ovim dokumentom Grad Zagreb brigu o osobama starije životne dobi još jednom ističe kao jedan od prioriteta svojeg strateškog djelovanja i time dodatno želi doprinijeti uspostavi cjelovitog pristupa i dugoročne skrbi o starijim osobama.

Tijekom razdoblja primjene Strategije planirano je 93 aktivnosti za osobe starije životne dobi koje će se provoditi u okviru 30 mjera, a kroz sljedećih šest područja djelovanja: socijalna zaštita, zaštita zdravlja, cjeloživotno učenje, različiti aspekti slobodnog vremena, ljudska prava i sigurnost osoba starije životne dobi te civilno društvo. Strategija je stručnoj i široj javnosti prigodno predstavljena povodom obilježavanja Međunarodnog dana starijih osoba 1. listopada 2020. u auli Gradske uprave Grada Zagreba. Strategija je dostupna u tiskanom izdanju, u zvučnom zapisu na CD-u, na Brailleovom pismu te u e-izdanju na Službenoj stranici Grada Zagreba.

7.2 Konferencije



“PERSPEKTIVE STARENJA U ZEMLJAMA REGIJE”

Godina 2012. proglašena je Europskom godinom aktivnog starenja i solidarnosti među generacijama (The European Year for Active Ageing and Solidarity between generations, EU2012.). Obilježavanje godine imalo je za cilj ostvarivanje veće uključenosti starijih osoba u život zajednice kao i poticanje osjetljivosti mlađih generacija prema njima. Grad Zagreb je, u suradnji s drugim ustanovama i organizacijama civilnog društva, tijekom cijele godine organizirao i podržao različite događaje i aktivnosti kako bi se podigla svijest stručnjaka, a i šire javnosti, o problemima i preprekama kojima su izložene starije osobe. S ciljem poticanja aktivnije politike skrbi o starijim osobama, razmjene iskustava te uspostave dijaloga lokalnih politika, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom je, u suradnji s Udrugom za inicijative u socijalnoj politici, organizirao 7. studenog 2012. jednodnevnu konferenciju s međunarodnim sudjelovanjem pod nazivom “Perspektive starenja u zemljama regije”. Na konferenciji su sudjelovali predstavnici Ljubljane, Podgorice, Subotice i Zagreba koji su prezentirali demografsko kretanje svojih gradova, sustav socijalne zaštite i planove za budućnost.



“ŽIVJETI STAROST – IZAZOV ZA POJEDINCA, OBITELJ I DRUŠTVO”

S ciljem daljnjeg razvoja i unaprjeđenja skrbi za starije osobe te promocije interdisciplinarnog pristupa starenju, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom je u suradnji sa Zakladom “Zajednički put” organizirao konferenciju “Živjeti starost – izazov za pojedinca, obitelj i društvo” s međunarodnim sudjelovanjem koja se održala u Zagrebu, od 1. do 3. listopada 2019. godine.

Riječ je o jedinstvenoj konferenciji u Republici Hrvatskoj posvećenoj životu u starijoj dobi iz perspektive različitih stručnjaka s fokusom na planiranju vlastitog starenja i društvenog planiranja starenja. Na konferenciji je sudjelovalo dvije stotine stručnjaka koji se u svom radu bave osobama starije životne dobi (stručnjaka iz područja socijalne skrbi i demografije, zdravstva i farmacije, psihologije, sociologije, ekonomije i poduzetništva, prava, mirovinskog osiguranja, arhitekture te ostalih zainteresiranih za ovu temu).

Prvog dana konferencije održana je panel-diskusija na temu “Estetika starenja” u okviru koje se progovorilo o kultu mladosti, diktatu ljepote i mladosti, medijskoj slici starenja i tabuu zvanom estetske operacije. Kroz dvodnevna predavanja i rasprave, predstavljanje inovacija te razmjeni iskustava i znanja među stručnjacima formirani su hvalevrijedni zaključci koji će poslužiti kao poticaj i podloga za daljnji razvoj i unapređenje modela skrbi za starije osobe.

7.3 Publikacije

S ciljem informiranja osoba starije životne dobi o pravima, uslugama, aktivnostima i drugim važnim informacijama, Grad Zagreb kontinuirano izrađuje razne promotivne materijale, informativne letke, priručnike i publikacije. Za potrebe ove publikacije istaknut ćemo najvažnije i, od starijih osoba, najtraženije tiskane publikacije.



VODIČ ZA STARIJE GRAĐANE GRADA ZAGREBA

Publikacija koju Grad Zagreb izrađuje od 2001. g., a namijenjena je starijim sugrađanima, profesionalnim i neformalnim pomagačima te članovima obitelji starijih. Sadrži sve relevantne informacije iz sustava socijalne skrbi, zdravstvene zaštite, mirovinskog osiguranja, o organizacijama civilnog društva, kulturi, obrazovanju i sportu, mnoštvo korisnih informacija te savjete i preporuke starijim osobama. Do danas je pronašla 40 000 čitatelja.



ZAGREBAČKA RETRO(PER)SPEKTIVA

Publikaciju su 2013. godine izradili Grad Zagreb i Dom za starije osobe Park s ciljem prikaza niza aktivnosti i događanja u gradu Zagrebu kojima je obilježena 2012. godina kao Europska godina aktivnog starenja i međugeneracijske solidarnosti. U publikaciji su zabilježene sve aktivnosti i događanja kao poticaj da našim roditeljima, prijateljima, bakama i djedovima osiguramo zdravo, aktivno i sretno starenje.



AKTIVNO I ZDRAVO STARENJE U GRADU ZAGREBU

Publikaciju je izradio Grad Zagreb i Dom za starije osobe Peščenica 2013. godine te služi kao priručnik za vježbanje nudeći niz savjeta, vježbi, impresija koji izreku “u zdravom tijelu zdrav duh” pretvaraju u stvarnost. Publikacija je rezultat dugogodišnjeg rada i iskustava stručnjaka, ponajprije fizioterapeuta i kineziologa koji svakodnevno pružaju usluge korisnicima domova i gerontoloških centara te prenose svoja znanja o važnosti vježbanja u zrelim godinama.



GERONTOLOŠKI CENTRI GRADA ZAGREBA - 17 NAM JE GODINA TEK

Publikaciju je izradio Grad Zagreb 2021. godine kao rezultat dugogodišnjeg rada i zalaganja Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom te djelatnika, suradnika i volontera gerontoloških centara. Sadrži niz aktivnosti i usluga koje gerontološki centri i Grad Zagreb osiguravaju s ciljem veće uključenosti, omogućavanja što dužeg ostanka u vlastitom domu i poboljšanja kvalitete života osoba starije životne dobi.

Sve publikacije dostupne su na www.zagreb.hr

7.4. Komunikacijska platforma Najmudriji.hr



Prilagođavajući se izazovima koje donosi digitalno doba, a vođeni uspješnošću Vodiča za starije građane grada Zagreba koji je pronašao preko 40 000 svojih čitatelja od prvog izdanja do danas, rodila se ideja o stvaranju jedinstvenog mjesta informiranja starijih i u virtualnom svijetu. Stoga je Grad Zagreb u rujnu 2018. u suradnji s PR agencijom Pragma kreirao komunikacijsku platformu "Najmudriji.hr". Platforma je osmišljena kao jedinstveni izvor informiranja osoba starijih od 65 godina, ali i svih onih koji žele pratiti teme vezane uz starije sugrađane.

"Nije važno raditi samo i isključivo ono što je propisano zakonom već ono što nalaže život, ono što osjećate kao bilo građana i ono što vidite da je u datom trenutku potrebno."

dr. sc. Romana Galić,
zamjenica pročelnice Gradskog ureda za
socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i
osobe s invaliditetom

Mrežna stranica nudi višedimenzionalni sadržaj usluga i aktivnosti gerontoloških centara i domova za starije osobe u nadležnosti grada Zagreba, zabavni sadržaj, najave različitih događanja, obavijesti o besplatnim preventivnim pregledima, inspirativne priče te zanimljivosti iz svijeta osoba starije dobi. Posebna vrijednost ovog projekta je upravo uključivanje naših najmudrijih koji su ovim putem dobili mogućnost biti aktivni dionici i kreatori sadržaja stranice. Na taj način im se daje prilika da prikažu život starijih osoba, koje svojim aktivnim i ispunjenim životima prkose stereotipima o starosti i nemoći.

Mrežna stranica Najmudriji.hr predstavljena je 1. listopada 2018. na Gerontološkom tulumu koji organizira Grad Zagreb povodom obilježavanja Međunarodnog dana starijih osoba.

www.najmudriji.zagreb.hr



Za ovaj projekt Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom osvojio je Grand PRix 2019. Hrvatske udruge za odnose s javnošću u kategoriji regionalne i lokalne samouprave. Nagrada se dodjeljuje kao izraz priznanja za izvrsnost u osmišljavanju i provedbi projekata vezanih za strateške komunikacije i odnose s javnošću. Ova nagrada veliko je priznanje Uredu za godine kontinuiranog i predanog rada u stvaranju lokalne zajednice za život starijih sugrađana i poticaj da nastavi još ustrajnije u cilju unapređenja kvalitete života naših najmudrijih.

7.5. Manifestacije

Povodom obilježavanja važnih datuma za osobe starije životne dobi, Grad Zagreb organizira razne manifestacije i događanja s ciljem senzibiliziranja javnosti za potrebe svojih starijih sugrađana, ali i prezentacije pozitivne slike o njihovom životu. Manifestacije prezentiraju život i mudrost naših starijih sugrađana, nepresušno vrelo njihovog znanja i iskustava te pokazuje svu silinu njihove životne energije, kreativnosti, radosti i pozitivnog pristupa problemima svakodnevnog života – sav potencijal zlatne životne dobi. Za potrebe ove publikacije istaknut ćemo one koje se tradicionalno i kontinuirano održavaju svake godine.



GERONTOLOŠKI TULUM

Povodom obilježavanja Međunarodnog dana starijih osoba 1. listopada Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom organizira manifestaciju namijenjenu starijim sugrađanima pod nazivom Gerontološki tulum. Manifestacija se od 2004. održava kontinuirano svake godine s ciljem promicanja važnosti zdravog

i aktivnog starenja i podizanja kvalitete života naših starijih sugrađana. U manifestaciji sudjeluju brojne ustanove i organizacije civilnog društva koje na različite načine brinu o našim starijim sugrađanima i nude široku lepezu usluga i aktivnosti namijenjenih upravo njima, kao i sami korisnici istih.

Na štandovima izlagača Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom, domovi za starije osobe, Gerontološki centri Grada Zagreba, Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Hrvatski zavod za socijalni rad, Stomatološka poliklinika Zagreb, Matica umirovljenika grada Zagreba, Povjereništvo Sindikata umirovljenika Hrvatske Zagreb i brojne druge udruge umirovljenika te drugi izlagači prezentiraju svoje programske aktivnosti. U preventivno-zdravstvenom dijelu građanima su osigurani besplatni pregledi i mjerenja (tlaka, šećera, vitamina i minerala, oksimetrija, spirometrija i dr.), dok se istovremeno na pozornici odvija bogat kulturno-zabavni i rekreativni program.

Manifestacija okuplja više od 500 sudionika svake godine i isto toliko posjetitelja te se tom prigodom građanima podijeli na tisuće raznih brošura s nizom informacija o starenju i starosti, kao i o uslugama te programima koji su dostupni svim starijim sugrađanima s ciljem promocije aktivnog i zdravog starenja.

Najdugovječnija manifestacija Gerontološki tulum u kontinuitetu se provodi 21 godinu. Organizirana je i u vrijeme pandemije te je 2020. godine održana virtualno kao prva tzv. e-manifestacija emitirana na službenim kanalima Grada Zagreba, uz prezentacije izlagača putem e-štanda. U 2021. godini održan je virtualno te u lokalnim sredinama u kojima djeluju domovi za starije osobe u nadležnosti Grada Zagreba pod nazivom "Gerontološki tulum u našem kvartu".





SVJETSKI DAN PLESA I EUROPSKI DAN SOLIDARNOSTI MEĐU GENERACIJAMA



Povodom obilježavanja Svjetskog dana plesa, 29. travnja, Grad Zagreb od 2008. godine organizira plesnu smotru i natjecanje u plesu sugrađana starije životne dobi. Osnovna ideja Svjetskog dana plesa je senzibilizirati javnost prezentirajući jake strane života u starijoj životnoj dobi te pokazati kako životna dob nije prepreka za plesni pokret. Istoga datuma obilježava se i Europski dan solidarnosti među generacijama stoga je ova manifestacija prilika za prezentaciju zajedničkog rada mlađe i nešto starije generacije. U 2020. i 2021. godini, zbog trajanja epidemije COVID-19, Svjetski dan plesa obilježen je simbolično na način da su korisnici, uz stručno vodstvo, 29. travnja točno u podne zaplesali u svojim domskim parkovima i terasama te tako održali tradiciju obilježavanja ovog značajnog datuma.

EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI



Grad Zagreb se svake godine uključuje u obilježavanje Europskog tjedna mobilnosti koji se u organizaciji Europske komisije održava svake godine od 16. do 22. rujna.

Ova europska inicijativa potiče male i velike gradove na uvođenje i promicanje održivih prijevoznih sredstava i pozivanje ljudi da iskušaju alternative vožnje automobilom. Na taj način se u Gradu Zagrebu već preko 20 godina promovira održiva urbana mobilnost, sprječavanje emisije štetnih plinova te kvalitetniji, zdraviji način života i kultura življenja.

Svake godine manifestacija se fokusira na određenu temu povezanu s održivom mobilnošću. Korisnici Gerontoloških centara daju svoj doprinos kroz sudjelovanje na mnogim sportskim, edukativnim, kulturnim i drugim aktivnostima koje se održavaju na području cijelog Grada Zagreba.

ADRESE I KONTAKTI GERONTOLOŠKIH CENTARA I GRADSKOG UREDA ZA SOCIJALNU ZAŠTITU, ZDRAVSTVO, BRANITELJE I OSOBE S INVALIDITETOM

CENTAR

Klaićeva 10
01 49 24 158
www.dom-centar.hr
dom.centar@zg.t-com.hr

DUBRAVA

Milovana Gavazzija 26
01 28 51 552
www.dom-dubrava.hr
gerontoloski@dom-dubrava.hr

MAKSIMIR

Hegedušićeva 20
01 23 51 285
www.dom-maksimir.hr
dom.maksimir@dom-maksimir.hr

MEDVEŠČAK

Trg Drage Iblera 8
01 46 56 668
www.dom-medvescak.hr
dom.medvescak@dom-medvecsak.hr

PEŠČENICA

Donje Svetice 89
01 23 58 521
www.dom-pescenica.hr
gc@dom-pescenica.hr

SVETA ANA

Islandska 2
01 66 95 305
www.sv-ana.hr
izvaninstitucija@sv-ana.hr

SVETI JOSIP

Dunjevac 17
01 36 69 279
www.domsvjosip.hr
uprava@domsvjosip.hr

TREŠNJEVKA

Trg Slavoljuba Penkale 1
01 36 59 432
www.dom-tresnjevka.hr
antonija.bakovic@dom-tresnjevka.hr

TRNJE

Poljička 12
01 61 19 455
www.dom-trnje.hr
gerontoloski.centar@dom-trnje.hr

GRAD ZAGREB

Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

Trg Stjepana Radića 1
01 61 01 269
www.zagreb.hr
uszboid@zagreb.hr

SEKTOR ZA SOCIJALNU ZAŠTITU

Odjel za pružatelje socijalnih usluga, ustanove socijalne skrbi i unapređenje kvalitete života starijih osoba

Prilaz Ivana Visina 1-3
01 65 06 767
01 65 06 768
01 65 06 703
socijalneustanove@zagreb.hr





Zahvaljujemo
Gerontološkim centrima i domovima za starije osobe
u nadležnosti Grada Zagreba na sudjelovanju
u izradi ove publikacije



GRAD
ZAGREB

Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom