

Vabimo Vas na

USPOSABLJANJE PROSTOVOLJCEV ZA ZDRAVO STARANJE IN LEPO MEDGENERACIJSKO SOŽITJE

- Če imate čas in voljo, da bi se eno uro na teden družili s starimi ljudmi v obojestransko korist,
- če ste pripravljeni v svojem kraju narediti nekaj konkretnega za bolj zdravo in lepše staranje (v skupini predelati program za preprečevanje padcev v starosti, prostovoljsko voziti starejše po opravkih z občinskim vozilom, družabniško pomagati ali obiskovati starejše v kraju...),
- če se hočete učiti lepega osebnega komuniciranja s starim človekom, kadar je prijeten ali neprijeten,
- če se želite tega učiti skupaj z drugimi prostovoljci v kraju, ki imajo enake želje ...

... se prijavite na **USPOSABLJANJE ZA PROSTOVOLJCE** - izpolnite in oddajte priloženo prijavnico na Občino Blažu Karlinu.

Usposabljanje JE NAMENJENO že dejavnim prostovoljcem in organizacijam (ki si želijo v že obstoječe delo vnesti nekaj novega) ter novim prostovoljcem.

USPOSABLJANJE ZA KAKOVOSTNO STRANJE IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE DANES

Življenje je kvalitetno, če ima človek poskrbljeno za svoje materialne potrebe in če živi v lepih medčloveških odnosih. Življenje v urejenem medčloveškem sožitju je največ, kar imamo, zato se nam splača potruditi, da je lepo in kakovostno.

Nihče si ne more narediti lepega življenja sam, brez pomoči drugih. Še v najboljših srednjih letih ne, kaj šele v otroštvu ali na starost! Najboljša naložba v življenju je medsebojna pomoč med generacijami; če kje, velja pri tem, da se v življenju vse dobro in vse nespametno človeku vrača in plača.

V tradicionalni družbi so bile mlada, srednja in tretja generacija med seboj tesno povezane v družini in soseski. V današnjih življenjskih razmerah so mlajši in starejši med seboj oddaljeni, da se skoraj ne poznajo, več se tako prepada med generacijami kot znotraj generacij. Osamljenost je žal kruta realnost mnogih posameznikov.

V naslednjih desetletjih bo dvakrat več starih ljudi kakor danes. Ljudje srednje generacije moramo v naših skupnostih zdaj oblikovati boljše odnose med generacijami in dobre pogoje za staranje, sicer bomo za generacijo naših otrok prehudo breme.

Zato na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje že dolga leta razvijamo orodja, kako v današnjih razmerah krepiti medsebojno pomoč. Pri tem je važno, da aktivni prostovoljec drugim daje in sam prejema ter se ob tem osebno bogati.

ZAKAJ SE PROSTOVOLJCI ODLOČAJO ZA TOVRSTNO PROSTOVOLJSKO DEJAVNOST?

- ❖ Zaradi zadoščanja, da naredijo svet malo lepši za stare ljudi v svojem kraju. Mnogi stari ljudje so prostovoljcem povedali, da je njihova najlepša ura v tednu tista, ko se skupaj z njimi srečajo v skupini. Tole je napisala članica skupine z imenom Snežinke: *»Preden sem se vključila v skupino, sem bila zagrenjena in težko sem zaupala ljudem. Sedaj sem že šest let med Snežinkami, med ljudmi, katerim ni vseeno zame. V skupini se nasmejimo, pripovedujemo si svoje dobre izkušnje, si prisluhnemo, skratka, moje življenje je kljub telesnim tegobam lepše.«*
- ❖ Zato ker pri prostovoljskem delu pridobijo veliko za svojo osebno rast. Številni prostovoljci povedo, da s to eno uro na teden veliko več pridobijo, kakor dajo. Pred kratkim sem govorila s prostovoljko, ki svojo skupino vodi vrsto let. Povedala je, da si na začetku ni mogla misliti, da bo skupina toliko pripomogla k njeni osebni rasti; da se bo v skupini naučila toliko o kakovosti življenja, lepih odnosih in v njej dobila energijo za ostalo delo.

Je kateri od teh razlogov v Vas zbudil željo, da bi poizkusili tudi vi nekaj takega? Ali pa imate za prostovoljstvo še kak drug razlog? Razmislite. Prostovoljec je človek, ki se vpraša:

»Kdo bo to naredil, če ne bom jaz?!

Kdaj bom, če ne zdaj?!

In, če tega ne naredim, kaj bo z nami?!«

*Pri medgeneracijskem prostovoljskem druženju
smo starejši in mlajši drug drugemu učitelji
in drug pri drugem učenci
za kakovostno življenje in lepo medčloveško sožitje;
pa tudi za smiselno staranje,
saj se staramo od rojstva do smrti z isto hitrostjo.*

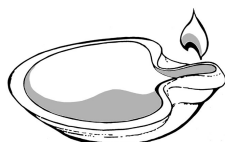
*Življenjske naloge v mladih letih, v srednjih letih in v starosti
je mogoče dobro opraviti samo v solidarnem sožitju
vseh treh generacij.*

*V goščavi in naglici današnjih razmer
se je treba lepega sožitja zavestno učiti in naučiti,
enako kakor vožnje z avtom v gostem in hitrem prometu.*

*Ena tedenska ura prostovoljskega medgeneracijskega
druženja, za katerega se človek usposobi,
je najhitrejša in najcenejša šola za lepše medčloveško sožitje.*

**Usposabljanje POTEKA v učni skupini okrog 20 prostovoljcev.
Učna metoda je praktično socialno učenje iz prakse za prakso.**

Usposabljanje je za prostovoljce brezplačno.



**INŠTITUT
ANTONA TRSTENJAKA**
ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE