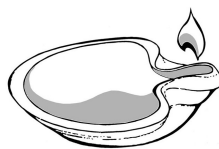




OBČINA
ŽIRI



INŠTITUT ANTONA TRSTENJAKA
ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE
ANTON TRSTENJAK INSTITUTE
FOR GERONTOLOGY AND GOOD INTERGENERATIONAL RELATIONS
DELOVNA ENOTA IN NASLOV ZA DOPISOVANJE:
RESLJEVA 11, P.P. 4443, 1001 LJUBLJANA, SLOVENIJA
TEL./FAX: + 386 1 433 93 01
www.inst-antontrstenjaka.si
e-pošta: info@inst-antontrstenjaka.si

USPOSABLJANJE PROSTOVOLJCEV ZA ZDRAVO STARANJE IN LEPO MEDGENERACIJSKO SOŽITJE

*za družabništvo, za vodenje skupine, za druženje ob konkretni pomoči
kot sta prevažanje in drobna hišna opravila*

Vabilo na uvodno učno srečanje

Prijavili ste se na tečaj prostovoljskega medgeneracijskega druženja s starimi ljudmi. Cilji tega usposabljanja so: spoznati starost, njene možnosti in težave ter se usposobiti za tako medgeneracijsko druženje, ki prinaša korist in zadovoljstvo tako prostovoljcu kakor starim ljudem, s katerimi se družijo oziroma jim pomaga pri opravilih, pomembnih zanje. Usposabljanje se bo izvajalo v učni skupini okrog 20 udeležencev.

Uvodno učno srečanje bomo imeli:

v torek, 19. novembra 2019, od 16.30 do 19.00 ure
v Glasbeni učilnici v Osnovni šoli Žiri

(soba št. 319, iz večnamenskega prostora po stopnicah do vrha)

Na prvem, uvodnem srečanju bomo podrobneje predstavili usposabljanje. Pogovorili se bomo tudi o vaših vprašanih v zvezi s tečajem in vsem drugim, kar vas bo zanimalo o te vrste prostovoljstvu in usposabljanju zanj ter se med seboj spoznali.

Inštitut Antona Trstenjaka usposablja več vrst medgeneracijskih prostovoljcev; največ za osebne družabnike s starim človekom in za voditelje medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje. Osnovne veščine osebnega družabništva morajo obvladati vsi prostovoljci, ki se družijo s starimi ljudmi, zato so prvi meseci usposabljanja za vse enaki, kasneje pa se bomo razdelili v podskupine, glede na vrsto prostovoljstva, za katero se boste tekom usposabljanja najbolj navdušili. Ko deluje v nekem kraju več usposobljenih medgeneracijskih prostovoljcev, so ti živo jedro krajevne socialne mreže za kakovostno staranje in sožitje generacij. To pa je najboljša naložba v kraju za reševanje hude problematike velikega deleža starih ljudi v naslednjih letih.

Veselimo se srečanja z Vami, saj je za vsako prijavo na tovrstne tečaje človek globokega duha in dobrega srca, na tečaju pa tej plemeniti osnovi dodamo nekaj zanimivega znanja o kakovostni starosti, o vodenju skupine, o komunikaciji s starejšimi ljudmi in drugih pomembnih vprašanih za uspešno druženje s starimi ljudmi. Tega ne bomo delali po metodi šolskega pouka, ampak po skupinski metodi socialnega učenja iz prakse za prakso, po načelu: VSI SMO UČITELJI IN VSI UČENCI, RAZLIKE V IZKUŠNJAH PA NAS BOGATIJO.

Naši dosedanji tečaji, na katerih se je zvrstilo že okrog dva tisoč ljudi, so se vedno končali z navdušeno ugotovitvijo vseh, da so udeleženci drug drugega, stare ljudi v svojem okolju in sebe zelo obogatili. Uvodno srečanje Vam bo dalo sliko o usposabljanju, da se boste lahko osebno odločili za nadaljevanje. Tečaj ni zahteven po šolsko, učenje medgeneracijske komunikacije pa terja, da se ga redno udeležujete.

Vabilo pošiljamo tistim, ki ste prijavljeni za tovrstno usposabljanje. **Če se uvodnega učnega srečanja zaradi višje sile nikakor ne bi mogli udeležiti, nas o tem obvestite bodisi po telefonu ali po e-mailu, da vas bomo obvestili o pričetku usposabljanja.**

Sodelavci Inštituta Antona Trstenjaka

Nekaj misli o medgeneracijskem prostovoljstvu za kakovostno starost

Dejstvo, da bosta sedanja mlada in srednja generacija v prihodnjih 25 letih tako *»ležali, kakor si bosta sedaj postlali,«* je tudi Vas nagnila k misli, da naredite nekaj lepega za današnje stare ljudi. Medgeneracijsko prostovoljstvo je priprava na lepo medčloveško sožitje v prihodnjih letih, ko se bo starala sedanja srednja generacija – tedaj bo starih ljudi dvakrat več kakor danes.

Prostovoljstvo mlade in srednje generacije za stare ljudi enako koristi samim prostovoljcem kakor starim ljudem. Starim ljudem pomaga, da niso osamljeni in ne postajajo zagrenjeni nad današnjim časom. Mlajši človek, ki tedensko 1 uro od skupnih 168-ih posveti stiku s starajočo se generacijo, pa ima od tega naslednje koristi:

- v živem stiku s starim človekom, s katerim se dobro človeško ujameta, spozna, kaj je starost in kako je mogoče ustvarjalno komunicirati s starimi ljudmi,
- ob tujem človeku, ki ga izbere za družabniško srečevanje, se veliko lažje navaja na lepo osebno komuniciranje, ki se ga uči na tečaju, kakor z domačimi ljudmi – vse naučeno pa se potem spontano prenaša na vsakdanje komuniciranje z najbližjimi,
- pri prostovoljskem druženju se človek na odličan način pripravlja na lep odnos s svojimi najbližjimi, ko se bodo starali,
- pripravlja se na svojo lastno kakovostno staranje – pa naj je njegova starost še tako daleč,
- razvija svojo človeško sposobnost solidarnosti na način, ki ustreza današnjim življenjskim razmeram,
- doživi, da s tem, ko posveti pol odstotka svojega tedenskega časa prostovoljskemu druženju, lahko osreči skupino starih ljudi,
- od starih ljudi zve marsikaj o preteklosti, kar bi ne mogel zvedeti nikjer drugje – zlasti pa ne v obliki osebne človeške izkušnje, saj velja: *»Ko umre star človek, je odšla s sveta najbolj dragocena knjižnica življenjskih izkušenj in spoznanj.«*

Se Vam vzbujata vprašanje, ali se je res treba s tečajem usposabljanja za druženje s starim človekom, za pogovor z njim, za ustanovitev in vodenje medgeneracijske skupine za kakovostno staranje? Odgovor nanj daje življenje: dandanes so življenjske razmere takšne, da se mlajša in starejša generacija večinoma niti dobro ne poznata – to velja celo v domači družini –, da mlajši in starejši ne znajo oblikovati lepih medsebojnih odnosov, med njimi ne pride do bogatega in osrečujočega pogovora. Danes se je treba za vse dobre stvari zavestno odločiti, se jih naučiti in potem uspešno uporabljati v praksi. Tudi lepi odnosi med generacijami niso izjema! Z dobrim usposabljanjem se izognemo pastem in slabim izkušnjam na obeh straneh. Naša izkušnja pri usposabljanju za medgeneracijsko druženje povsem potrjuje sodobna znanstvena spoznanja o medčloveških odnosih, da se je mogoče lepšega sožitja in odnosov med ljudmi sorazmerno hitro in uspešno naučiti. Prav tu so največje možnosti za lepše in bolj kakovostno življenje vseh treh generacij.

Pri odločitvi za medgeneracijsko prostovoljstvo se Vi, jaz in številni drugi ravnamo po spoznanju starega judovskega modrijana:

»Kdo bo to naredil, če ne bom jaz?!

Kdaj bom, če ne zdaj?!

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

ter po življenjskih geslih našega pokojnega velikana duha, Antona Trstenjaka (1906-1996):

»Za človeka gre!« zato ***»Držimo skupaj!«***