

Povzetek dejstev in podatkov

Skupaj je
bolje!

Dreamlike
Neighbourhood

older people
connect in their
community



Starejši ustvarjajo vredne vezi
v skupnosti

Uvod

Poglejmo drugače

“V vročem popoldnevu tam, ob robu ceste, je ugledal ženo. Kakšnih sedemdeset let ji je bilo ali morda več. Videl jo je, kako stopa, obtežena z nakupovalnimi vrečkami. Ob pogledu nanjo je on, epidemiolog, razmišljal: “Če bi se žena onesvestila v tem vročem popoldnevu in doživela vročinski udar, bi mi, zdravniki, kot vzrok smrti zapisali, da je umrla zaradi vročinskega udara. Niti za hip ne bi pomislili, da je vzrok njene smrti v tem, da ni dreves ali da ni javnega prometa ali da je četrto slabo urbanizirana, da je žena umrla zato, ker je na posameznih mestih peklensko vroče. Če bi umrla, ker bi jo zadel tovornjak, bi zapisali, da je vzrok smrti travma, povzročena v prometni nesreči, ne pa pomanjkanje pločnikov in prehodov, slabo načrtovanje urbanega prostora in neuspešnost politikov.”

— Richard Jackson in Jeff Speck
v delu *Walkable City*¹

Potrebujemo takšne soseske, ki naredijo prebivalce vidne, so narejene za njih in jih ne potiskajo na rob družbe. Potrebujemo soseske, ki nas bodo vabile, da se med seboj povezujemo, da jih soustvarjamo, da bo naš prispevek soseski pomemben in cenjen. Soseske potrebujemo! Naj bodo takšne, da bomo tam našli oporo v fizičnem in socialnem pogledu, da bomo na stara leta lahko živeli doma.

Naš projekt posvečamo željam in sanjam starejših. Želimo bolje razumeti, kako starejši dojemajo življenje, odnose in socialna omrežja, ki so tam, kjer živijo. Podpiramo jih, da se združujejo v skupinah v soseski, da nudijo oporo drug drugemu, da odkrijejo, o čem sanjajo, da uporabijo svoje darove, da dejavno sodelujejo v svoji soseski in jo soustvarjajo.

¹ <https://theurbantechnologist.com/2014/07/01/12-simple-technologies-for-cities-that-are-smart-open-and-fair/>
(April 2021)

Kaj je sanjska soseska?

Kontekst

“Zame je sanjska tista soseska, ki je živa, prebujena, ki prasketa od ustvarjalnosti in je polna ljubezni. Četudi le za kratek čas, mora biti soseska čarobna, vraščena v svetove stvarine, narave in zavedanja. Biti mora spojena z njimi.”

— Rodd Bond, AGE Platform Europe

Zakaj mislimo, da bi starejši moški in ženske morali stopiti skupaj, se medsebojno podpreti in skupaj ustvarjati svojo sosesko?

a) Danes živimo dlje

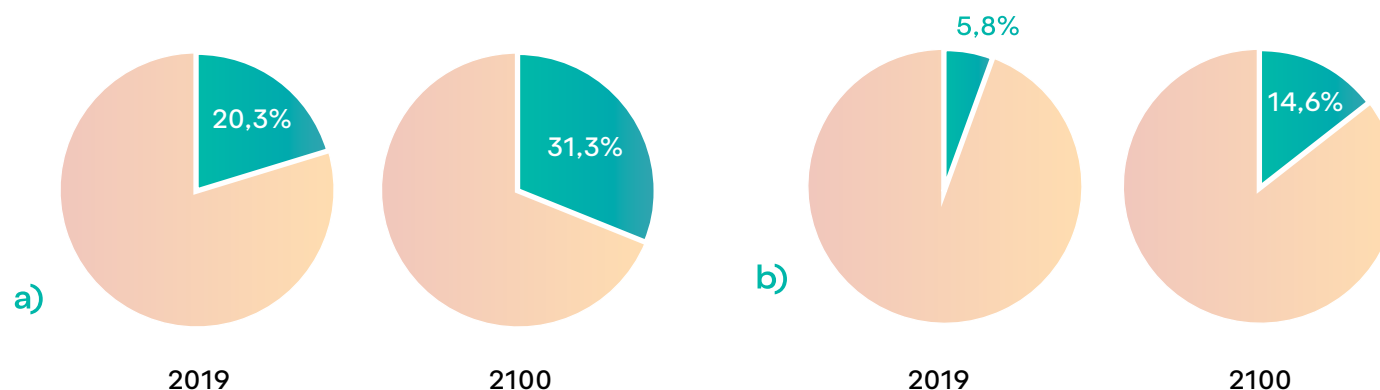
1. januarja 2019 je bil eden od petih prebivalcev Evrope star nad 65 let.² Do leta 2100 bo skoraj tretjina Evropejcev starejša od 65 let.

b) Tudi starejši se starajo

Skupina »najstarejših« (80 let in več) hitro raste, hitreje kot katerikoli drugi segment prebivalstva. Med letoma 2019 in 2100 se bo delež starejših povečal s 5,8 % na 14,6 %.³

2 https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase

3 https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase



Številni starejši si želimo živeti doma

»Staranje na domu« je koncept kar se da neodvisnega življenja v domačem okolju in skupnostih, zunaj varstvenega institucionalnega okolja. Stroškov je tako manj in ljudje so srečnejši.⁴ Staranja doma ne podpirajo le politiki, tudi starejši sami se odločajo zanj, saj ustreza:

- ☁ **njihovi potrebi po pripadnosti, kontinuiteti in socialnih vezeh,**
- ☁ **njihovi potrebi po varnosti in domačnosti –** kjer je dom zatočišče, skupnost pa vir, na katerega se je moč opreti.⁵

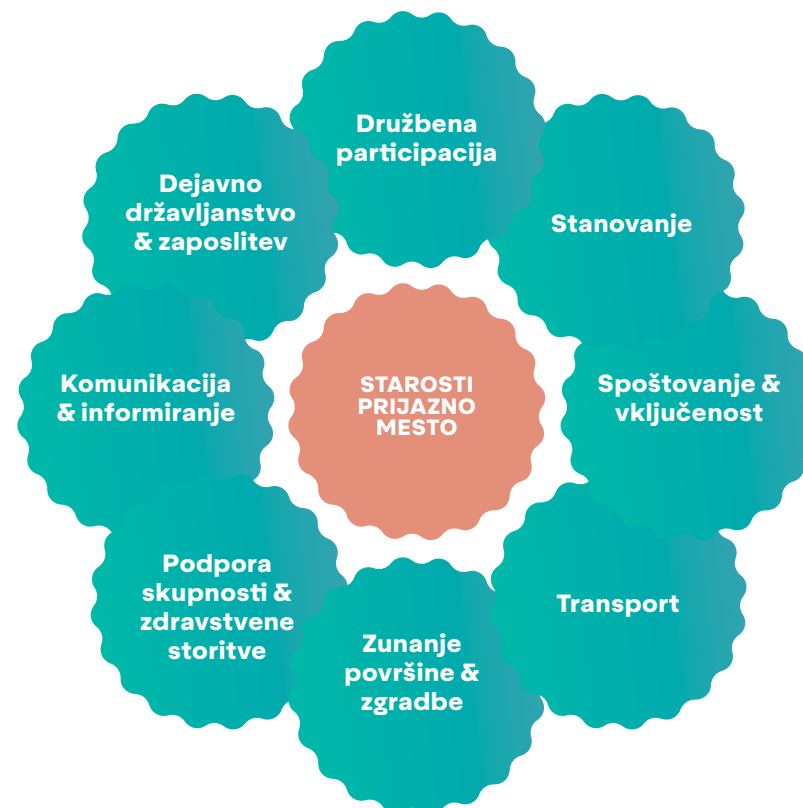
4 Living longer and having a happier life: expected publication of the Vrije Universiteit Amsterdam: <https://www.zorgvisie.nl/blog/zo-leven-thuiswonende-ouderen-langer-gelukkiger-en-tegen-minder-kosten/> (Samo v nizozemščini)

5 Janine L. Wiles et al.: The Meaning of "Aging in Place" to Older People, in: *The Gerontologist*, Vol. 52, Issue 3, Juni 2012, 357–366.

6 World Health Organization: Global Age Friendly Cities: A Guide, Ženeva 2007, 9.

Kaj potrebujemo, da bi lahko živeli doma?

Staranje na domu zahteva prostore, ki ustrezajo potrebam starajočega se prebivalstva. Svetovna zdravstvena organizacija predlaga model urejanja starejšim prijaznih mest na osmih področjih.⁶



Pripadnost, navezanost in socialne vezi so pomembni.

Navezanost in socialne vezi, ki jih tkemo v soseski, so pomemben vir za kakovostno staranje: pomagajoboljšati kakovost življenja starejših⁷ in jim hkrati pomagajo, da ostanejo zdravi⁸, da premagajo osamljenost in živijo dlje.⁹

“Starejši potrebujejo vredna srečanja, interakcijo z drugimi in vzajemne odnose. So dragoceni ljudje in njihov prispevek je dragocen. Starejši lahko marsikaj naredijo za skupnost.”

— Mounaim Abdelkhalki, upravnik stanovanjske skupnosti, HaagWonen, NL

Skupaj smo močnejši

V projektu *Sanjska soseska* podpiramo starejše, da se srečujejo med seboj, da so drug drugemu v oporo. Pomagamo jim, da odkrijejo česa si želijo in o čem sanjajo, pomagamo jim tudi, da oblikujejo in so-ustvarjajo svoje okolje.

Starejše, deležnike in izvedence smo vprašali, kaj je zanje sanjska soseska. Takole se dejali:



7 Gert Lang et al.: Determinanten der Lebensqualität älterer Frauen: zum Stellenwert der wahrgenommenen Sicherheit und Eingebundenheit, in: SWS-Rundschau, 53, 2013. (Samo v nemščini)

8 See for example: Oliver Hämmig: Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich, in: Gesundheitsberichterstattung (Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich), 2016. (Samo v nemščini)

9 Julianne Holt-Lunstad et al.: Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, in: PLoS Medicine 7/7, 1–20. (Samo v nemščini)

Projekt Na poti k Sanjski soseski

“Prepričana sem, da je življenje v skupnosti temeljni steber demokracije. Prihodnost vidim v majhnih medgeneracijskih skupnostnih centrih.”

— Anna H., upokojena medicinska sestra, nekdanja članica skupnostnega centra Nesedim sousedim, CZ

Skupine v soseskah

V projektu *Sanjska soseska* podpiramo skupine v soseskah, v katerih so starejši, in skupine starejših. V teh skupinah se starejši in tisti v visoki starosti redno srečujejo, da podprejo drug drugega, da odkrivajo ali znova odkrivajo svoje talente in sanjajo svoje sanje, da drugim omogočijo in sebi pomagajo, da se bolje spoprijemajo z vsakdanjim življenjem in spreminjajo svoje skupnosti.

Pomagamo jim, da bodisi ustanovijo svoje lastne skupine bodisi podprejo skupine, ki že obstajajo, da gradijo svojo sanjsko sosesko in se približajo novim ciljnim skupinam. Podpiramo izmenjave med starejšimi in njihove skupne dejavnosti, toda skupine same določajo namen svojega delovanja. Razvijajo lastne dejavnosti, poti in načine, kako nuditi pomoč.

Dobrodošli pripomočki

Naše delo s skupinami temelji na **konceptih in izobraževalnem programu za gradnjo Sanjske Soseske**. V tem okviru udeleženci skupine dobijo oporo, da bodo lahko razvijali svoje lastne poglede na podporne soseke. Ta okvir ponuja ustvarjalne metode in oblike, ki spodbujajo interakcijo, razmislek in dajanje pomoči.

S priročnikom za sanjsko sosesko in spletnimi dokumentacijskimi viri omogočamo vpogled v naš projekt, v pripoved o izkušnjah, ki jih imamo. Tam je moč najti navdihujoče primere, praktične pripomočke in vire, ki smo jih uporabili za gradnjo in vodenje skupin v soseskah.

“Sanjska soseska naredi, da ljudje pridejo med ljudi in se izvijajo iz morebitne osamljenosti, da postanejo vidni. V takšni soseski nastaja skupnost, ki upošteva preteklost, sedanost in prihodnost.”

— Meta Kutin, arhitektka, SLO

Vidnost in zavedanje

S tem projektom poskušamo izboljšati zavedanje o tem, da so podporne soseske potrebne, da se starejši dobro starajo doma. Naši pripomočki in dejavnosti so tu, da:

- ☁️ **obveščamo** o tem vprašanju,
- ☁️ **naredimo posamezne pobude in možnosti vidne,**
- ☁️ **da starejše in nekatere deležnike navdihujemo in podpiramo.**

Ciljne skupine

Z dejavnostmi in rezultati svojih dejavnosti želimo **doseči starejše, ki želijo biti ustvarjalno povezani drug z drugim in želijo graditi podporne socialne mreže v soseski skupaj z drugimi.** S projektom iščemo in odkrivamo poti za individualno izražanje pogledov in zamisli za kolektivno gradnjo podpornih sosesk. Poleg tega namenjamo projekt **pobudam starejših, njihovim organizacijam in deležnikom projekta na različnih ravneh,** tistim, ki jih zanimajo inovativni načini za delovanje v skupnosti.

Želite vedeti več?
Pojdite na stran:

www.dreamlike-neighbourhood.eu



Prepričani smo, da učenje drug od drugega ni edina vidna vrлина podpornih skupin v soseski. Podpreti želimo projekt v celoti. Želimo si, da bi na druge lahko prenesli zanimive zamisli in jih navdihnili – zato smo zbrali zapise o nadvse raznolikih projektih in pobudah na področju podpornih sosesk – vse od velikopoteznih strategij do drobnih lokalnih pobud;

“Zamisel o podpornih soseskah se je skozi leta zgubila. Naš namen je opozoriti na vire in potenciale v soseskah.”

— Senada Bilalic iz organizacije Karitas škofije Dunaj, koordinatorica dela v soseskah in projekta Zdrava soseska: Zgodbe in talenti raznolikosti (Avstrija)

🌐 Italija

Zamisel Socialna ulica je pobuda stanovalca ulice Via Fondazza v Bologni. Skupaj z družino je ustvaril spletno stran za tiste, ki živijo v tej ulici. Razdelil je tiskane zgibanke, s katerimi je prebivalce povabil k sodelovanju. Dva tedna potem se je 200 ljudi znašlo na skupnem dogodku. Cilj socialne ulice je spodbujati prebivalce, da se med seboj spoznajo, da tkejo vezi in speljejo kolektivne projekte. Danes je v različnih državah na stotine socialnih ulic.

— www.socialstreet.it



🌐 Avstrija

Projekt je namenjen spodbujanju dajanja socialne opore in razvoju solidarnosti med prebivalci 8. dunajskega okrožja. Poseben poudarek projekta je usmerjenost v starejše, starejše z demenco ter njihove skrbnike. Majhni projekti, dejavnosti in srečanja združijo ljudi in delo v mestnem okrožju. Iz ljudi izvabijo nove zamisli.

— www.achtsamer.at
(samo v nemškem jeziku)

Čuječno
osmo okrožje:
Vzpostavljane
skrbstvene
skupnosti v osmem
dunajskem
okrožju

Zdrava
soseska:
Zgodbe in talenti
raznolikosti

🌐 Avstrija

Ta projekt podpira razvoj tesnih in živih vezi v dveh različnih soseskah. Skrbi, da so zgodbe prebivalcev in njihovi talenti vidni in slišani. Skupnostne dejavnosti (npr. kavarne s pripovedovanjem zgodb, pohodništvo, ustvarjalne skupine) spodbujajo ljudi, da sodelujejo in odkrivajo skrite vire in znanje v soseski. COVID-19 je vplival na ta projekt, a ga ni uspel zaustaviti. Razvile so se številne oblike ob upoštevanju fizične distance.

— www.gesunde-nachbarschaft.at



Skupnostni
center Kontakt

🌐 Češka

Center je v Liberecu. Vodi več dejavnosti za starejše. Center daje v brezplačni najem prostore različnim klubom starejših, da se njihovi člani lahko srečujejo. Organizira delavnice. Svet starejših, ki ima petnajst članov, deluje kot stalni posvetovalni organ direktorja skupnostnega centra. V centru starejši menjajo svoje poglede na življenje v mestu.

— www.ksk-liberec.cz

Břevnovská
spojka

🌐 Češka

Projekt krepi medsebojne odnose v Břevnov (praško okrožje). Različne razprave, tj. skupine v soseski, kakovost življenja v soseski, zavzetost in odločanje, domujejo tu. Projekt podpira večgeneracijski skupnostni center Nesedimsousedim.cz. Center, ki so ga ustanovili prebivalci soseske, da bi tako pridobili lasten prostor za svoje srečevanje.

— www.brevnovskaspojka.cz



🌐 Nizozemska

Zadruga Moerwijk je organizacija njenih prebivalcev in prebivalcev v Haagu. Omogoča organiziranje prostočasnih dejavnosti pa tudi zagovarjanje prebivalcev in njihovih pravic. Vsaka leta tečejo tam dejavnosti srečevanje prebivalcev. Tako so se vzpostavili novi stiki in nastala je bolj povezana soseska, saj prebivalci vedo, kje se najdejo. Ta organizacija prebivalcev je v stiku z različnimi drugimi organizacijami v bližini okrožja Moerwijk, okrožja Escamp in z Občino Haag.

Zadruga
Moerwijk

— www.moerwijkcooperatie.nl/projecten-moerwijk

🌐 Nizozemska

V več nizozemskih mestih socialni delavci organizacije DOCK podpirajo staranje doma za starejše od 60 let. Sodelujejo z lokalnimi organizacijami in v soseski ustvarjajo močno mrežo državljanov. Starejše predstavijo drugim starejšim. Ti se med seboj povežejo, prostovoljci so deležni izobraževanja, prostori za srečevanja so zagotovljeni, krepijo se skupne dejavnosti in pretakajo se informacije med prebivalci glede dejavnosti v okolju in glede možnosti, ki so na voljo ljudem.

Samen in
de stad

— www.dock.nl/aanbod/samen

🌐 Slovenija

Pobuda je zamisel arhitektke Damjane Zaviršek. Damjana je vedela, da lahko prispeva k izboljšanju življenja v stanovanjski soseski Ruski car na robu Ljubljane. Včasih je bila to cenjena soseska, zdaj pa jo je treba temeljito obnoviti. Popravilo ploščadi sredi soseske je vodilo v razmislek o vsebini življenja na ploščadi sredi soseske.

Na ploščadi

Ingrid M. (78)

“Mislim, da soseska pomeni predvsem bližino in da dejavna soseska izraža našo ljubezen do drugih ljudi. Povezujem jo s prijaznostjo in s spoštovanjem do soprebi-valcev. Soseska pomeni, da lahko ponudim svoje zmožnosti, kadar so te potrebne in sprejem pomoč, kadar sem v stiski. Morda moja soseda potrebuje popravilo nogavic – vem, kako se tej reči streže – ali pa me morda zaprosi, da zanjo opravim nakupe. Pogovarjava se, skupaj popijeva čaj in ure dolgo razpravljava o težavah. Potem pa pogovor razvedrim s kakšno duhovitostjo in izrazom naklo-njenosti. Tudi to je soseska, vsaj jaz tako mislim.”

Po upokojitvi je **Ingrid M.** pomagala otrokom pri domačih nalogah. Zdaj deluje v enem od dunajskih klubov starejših. Pravkar so jo izvolili v Svet klubov starejših. Organizira študijske izlete, branje, obisk koncertov. V klub poskuša vnesti medgeneracijske dejavnosti.



Henny W. (74)

Henny W. (74) je upokojena ekonomistka. Zdaj je članica sveta starejših v Hagu. Ta platforma za vprašanja starejših svetuje občini. Henny W. si želi, da je soseska živa, da so tam mladi in stari. Všeč ji je, kadar mladi nagovorijo stare, želi si, da bi se ljudje pogovarjali s starejšimi in ne o starejših. Toda kako? Včasih je starejše težko vplesti v pogovor, v njih zbuditi željo, da bi bili dejavni. Morda tega nočejo ali pa mislijo, da ne zmorejo.

Misli, da bi se ljudje morali pri-pravljati na upokojitev. »Nekateri razmišljajo, da bodo potovali, da bodo opravljali majhna opravila, peli v zboru itd. Nazadnje pa, ko se upokojijo, teh načrtov sploh ne uresničijo. Ker se niso dovolj pripravili na upokojitev, postanejo nedejavni ali se osamijo od družbe«.

Henny W. se je pridružila klubu ukulele v Schevenin-genu pred nekaj leti in to ji je všeč. “Človek se pogosto počuti doma v majhnih opravilih.”



Jirka G. (84)

“Rad pomagam drugim, če je le mogoče, pa tudi sebi. Hotel bi živeti polno in v začudenju.”



Jirka G. (84) je vse življenje delal v uradu za tujce. Zdaj, ko je upokojen, na različne načine pomaga v lokalni skupnosti, a najraje igra na harmoniko. Igra za otroke v šoli, za starejše v soseski, v centru za socialno delo in dnevnih centrih. Ve, kako pritegniti občinstvo, da sodeluje ne glede na starost občinstva, širi pozitivno energijo. Lansko leto so ga proglasili za “prostovoljca leta”.

Alojz T. (78)

Alojz T. je inženir agronomije v pokoju. Posebej ga zanimata proizvodnja in uživanje zdrave hrane. Alojz je že več kot deset let študent Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje, kjer študira angleški jezik in računalništvo. Velja za nekoga, ki je zmožen vživetega poslušanja in ustvarjalnega razmisleka.

“Nisem rad »na soncu«, toda naj povem takole. Če bi me zaprosili, da razmišljam o sanjski soseski, bi se odločil za to, v kateri živim, četudi je na obrobju mesta. Navajen sem te soseske. Tudi sem v prijaznih odnosih s sosedi. Naša hiška je obnovljena, estetska, radi jo imamo. Če pa razmišljam širše, mislim, da bi svojo sanjsko sosesko postavil v center mesta, da bi bil v bližini javnih ustanov, zdravstvenih, kulturnih,

izobraževalnih, gostinskih, transportnih in drugih storitev; mislim, da mora biti takšna soseska živa, da mi da občutek, da sem del življenja, četudi sem doma. Starejši kot smo, bolj se moramo približevati mestnemu centru.



Javni park bi bil nekaj dobrega, takšen, kjer je narava na dosegu roke, gozd in ribnik v sredini mesta. V javnem parku lahko počnemo, kar želimo: lahko se pogovarjamo, pojemo, poslušamo, opazujemo, počivamo, pa ne le na klopeh, zdaj, ko so izginili napisi »Ne hodi po travi«. V Ljubljani so takšni parki. Radi jih imamo.”

Anna H. (65)

“Mislim, da je lokalna skupnost najbolj naravna skupnost, takoj za družino. V tej skupnosti je moč najti oporo, biti varen, koristen, usmerjen v tem zmedenem svetu in tam dobiš občutek, da nekam spadaš.”



Anna H. je članica več skupnosti. Sodelovala je pri ustanavljanju soseske in podpira njene dejavnosti. Je tudi članica skupine v lokalnem župnišču, ki podpira vključitev družin pribežnikov iz Sirije. Ustanovila je skupnostni vrt, prostor srečavanja sosedov.



Impresum

Ta povzetek dejstev in podatkov je intelektualni izdelek v projektu *Sanjska soseska* v programu ERSAMUS+. Starejši se povezujejo v skupnosti. K2 – Ključna aktivnost: Sodelovanje za inoviranje in izmenjavo dobrih praks, Strateško partnerstvo za izobraževanje odraslih. Projektna spletna stran: www.dreamlike-neighbourhood.eu

Izdajatelj: queraum. cultural and social research

Lektoriranje slovenske različice: Urška Telban

Oblikovanje: Verena Blöchl

Fotografije: ACHTSAMER 8. (stan 10), Karitas dunajske nadškofije (stan 10), Projektni partnerji

Zahvala

Zahvaljujemo se organizacijam in posameznikom, ki so sodelovali v naših intervjujih in so prispevali svoje izkušnje, zamisli in razmislek.

Vse razprave in pogovori so nam dragoceni za nadaljnji razvoj dejavnosti v praksi.

Partnerji v projektu *Sanjska soseska*

Sanjska soseska je projekt v programu Erasmus+. Projekt poteka s partnerji iz petih evropskih držav od decembra 2020 do novembra 2022.

Avstrija (usklajevanje)

queraum. cultural and social research

www.queraum.org

Anita Rappauer, Susanne Dobner

rappauer@queraum.org, dobner@queraum.org

Belgija

AGE Platform Europe

www.age-platform.eu

Ilenia Gheno

ilenia.gheno@age-platform.eu

Češka republika

Letokruh, z.ú.

www.letokruh.eu

Vlad'ka Dvořáková

vladka@letokruh.eu

Slovenija

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje

www.utzo.si

Dušana Findeisen, Urška Majaron

dusanafindeisen1@gmail.com, info@univerzatri.si

Nizozemska

AFEdemy, Academy on age-friendly

environments in Europe

www.afedemy.eu

Willeke van Staalduinen

willeke@afedemy.eu

www.dreamlike-neighbourhood.eu



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

