

## KAKO LAHKO POMAGAM?

Če imate čas in želite pomagati starejšim, se oglasi v Društvu upokoencev Metlika, Zavodu za turizem, kulturo, šport in mladino Metlika ali na Rdečem križu Metlika, kjer boš dobil/-a nadaljnja potrebna navodila.

Starejši so osamljeni in potrebujejo predvsem osebo za klepet in druženje.

Starejše osebe v Metliki potrebujejo pomoč pri:

- nakupu živil in pripravi obroka,
- opravljanju osnovnih življenjskih potreb (umivanju/kopanju, hranjenju, gibanju),
- spremljanju pri opravljanju nujnih obveznosti,
- osnovnem čiščenju bivalnega prostora in odnašanju smeti.

### Brezplačni prevozi za starejše

Starejši občani Občine Metlika, ki potrebujejo prevoz k zdravniku ali druge neodložljive opravke in ne zmorejo uporabljati javnih ali plačljivih prevozov, lahko zavrtijo številko 080 10 10.

Glavni cilj projekta je spodbujanje in ohranjanje mobilnosti v tretjem življenjskem obdobju, izboljšati varnost starejših voznikov in drugih udeležencev v prometu ter povečati dostopno mobilnost in socialno vključenost starejših.

V kolikor je občan Občine Metlika zainteresiran, da tudi sam postane prostofer, se lahko vključi v mrežo tako, da pokliče na 080 10 10 in pove, da je pripravljen, kadar ima čas voziti z občinskim avtomobilom.

## KAJ IZVAJA DRUŠTVO UPOKOJENCEV METLIKA, GRADAC, SUHOR?

- projekt Starejši starejšim – obiskovanje bolnih in starejših (pomoč, svetovanje, druženje);
- tradicionalna obdaritev vseh starostnikov nad 80 let;
- tedenska telovadba, športne aktivnosti,
- kulturne dejavnosti.

## KAJ IZVAJA ZAVOD METLIKA?

- spodbuja prostovoljstvo, solidarnost in medgeneracijsko sodelovanje.

## KAJ IZVAJA RDEČI KRIŽ METLIKA?

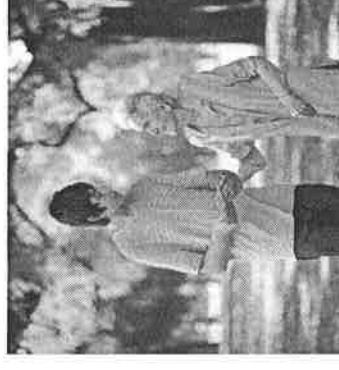
- socialna dejavnost (pomoč socialno ogroženim, prehranski paketi, pripomočki, oblačila, pohištvo),
- akcija tik tak (meritve krvnega tlaka, sladkorja, holesterola, predavanje),
- obisk oskrbovancev v domu starejših,
- darila za starejše občane.

### Literatura:

- Gril, A. (2007). Prostovoljstvo je proizvodnja smisla. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Oven, A. (2019). Potrebujem oskrbo. Kaj pa sedaj? Ljubljana: Inštitut za dolgotrajno oskrbo.
- Rupert, J. idr. (2013). Prostovoljstvo v svetovalni dejavnosti v izobraževanju odraslih. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Zloženko so izdelale Lorena Car, Tjaša Ogulin, Eva Pezdirec in Urška Škedelj v okviru projekta Promocija prostovoljstva med mladimi za pomoč starejšim na domu. Projekt se izvaja v okviru razpisa JR ŠPK 2016 - 2020 za študijsko leto 2018/2019 in ga sofinancira Republika Slovenija in Evropska Unija iz Evropskega socialnega sklada.

# MLADI IN PROSTVOLJSTVO V LOKALNI SKUPNOSTI



## PROSTOVOLJSTVO

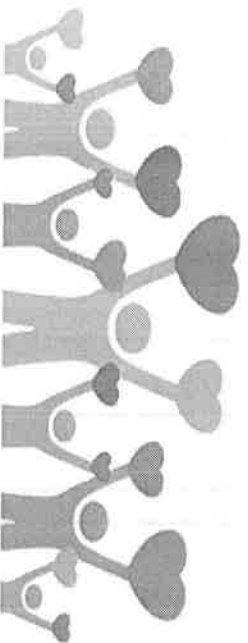
Prostovoljci so posamezniki, ki so se odločili, da bodo svoj prosti čas namenili drugemu ali širši skupnosti, ne da bi pričakovali materialno plačilo, v svojem prostem času.

Prostovoljci dandanes opravljajo marsikatero delo in s tem odpravljajo stiske posameznih ljudi, skrbijo za našo varnost, nam lepšajo okolico in tudi skrbijo za kulturno delovanje.

Prostovoljno delo je v Sloveniji organizirano predvsem v okviru društev in javnih zavodov. V Metliki ga mladi lahko opravljajo predvsem v okviru Društva upokojencev Metlika, Rdečega križa Slovenije, Območnega združenja Metlika in Zavoda za turizem, kulturo, šport in mladino Metlika.

## RAZLOGI ZA PROSTOVOLJNO DELO:

- možnost vzpostavljanja novih znanstev,
- pridobivanje novih znanj in izkušenj,
- pomoč drugim,
- preveriti poklicne možnosti,
- občutek koristnosti,
- osebno zadovoljstvo,
- preživljanje prostega časa,
- prispevati k boljši družbi ...



## PROSTOVOLJSTVO KOT NEFORMALNA OBLIKA POMOČI:

- delo, ki ga posameznik priložnostno opravi za drugega posameznika, ki potrebuje pomoč,
- storitev je brezplačna,
- projekt Starejši starejšim: starejši prostovoljci obiščejo vse starejše nad 69 let v svoji okolici, jih povprašajo o tem, kako živijo in jim skušajo organizirati pomoč, če jo potrebujejo.

## MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Pri medgeneracijskem povezovanju gre za povezovanja med generacijami, predvsem gre za medčloveški odnos in uresničevanje medgeneracijske solidarnosti v današnjih družbenih razmerah.

Medgeneracijsko sodelovanje je koristno za celotno družbo, hkrati pa je pomembna sestavina kakovostnega staranja. Starejši so po mnenju nekaterih breme za ljudi, ki so delovno aktivni, vendar so lahko njihovo znanje in izkušnje mlajšim v veliko pomoč.

Medgeneracijsko sodelovanje je pomembno, saj je življenjska doba vse daljša, obremen pa rodnost upada. Zato se deleži posameznih organizacij spreminjajo in to vpliva tudi na spremembe odnosov med generacijami.

## SOCIALNO VARSTVENA STORITEV POMOČ NA DOMU

Pomoč na domu kot socialna oskrba je socialnovarstvena storitev, ki se izvaja na domu uporabnika. Namenjena je upravičencem, ki imajo zagotovljene bivalne in druge pogoje za življenje v svojem bivalnem okolju, če se zaradi starosti ali hude invalidnosti ne morejo oskrbovati in negovati sami, njihovi svojci pa take ustrezne oskrbe in nege ne znajo, ne zmorejo ali zanjo nimajo možnosti.

Nabor storitev pomoči na domu:

- pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih,
- gospodinjiska pomoč,
- pomoč pri ohranjanju socialnih stikov.

Pomoč na domu lahko izvajajo domovi za starejše, centri za socialno delo, posebni javni zavodi, ustanovljeni v občinah prav za ta namen, na podlagi pridobljene koncesije ali dovoljenja za delo pa lahko tudi zasebni izvajalci.

V občini Metlika izvaja pomoč na domu uporabnikov Dom starejših občanov Metlika. Ena ura izvedene storitve znaša 5,47 € med tednom in 7,66 € ob nedeljah.

