

Pripravili:  
Petra Cerinšek in Tatjana Prašnikar,  
organizatorki regionalnih mrež ZDSGS

### **Seminar »TO JE NEKAJ ZAME«**

**Na seminarju, v Topolšici od 11. do 13. oktober 2013, so prostovoljci - voditelji skupin osvežili in nadgradili znanja ter izmenjali svoje izkušnje in poglede ...**

V prijetnih jesenskih dnevih se je v Topolšici zbralo več kot 65 udeležencev seminarja z naslovom »To je nekaj zame«, ki ga je organizirala Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Na seminar, ki je bil namenjen širjenju in poglobljanju znanja s področja gerontologije za izvajanje prostovoljskega dela ter spodbujanje k osebni razvoju, skrbi zase in preprečevanju izgorevanja, so bili vabljeni člani Zveze iz Gorenjske, Osrednjeslovenske, Jugovzhodne, Podravske, Pomurske, Savinjske in Koroške regije.

Tridneven seminar je zajemal predavanja, delavnice, predstavitev projektov in dobrih praks, izmenjavo izkušenj, povezovanje, druženje kot tudi oddih, v prijetnem ambientu Topolšice.

Udeleženkam in udeležencem seminarja je bil prvi dan predstavljen potek seminarja, hkrati smo prvi dan pozdravili udeležence in udeleženke iz različnih okolij Slovenije, ki so se tri dni izobraževali, usposabljali, izmenjali poglede, razmišljanja ter se družili kot prostovoljci v programu Skupine starih ljudi za samopomoč. Sekretarka Zveze, Martina Slokar se je ob tej priložnosti zahvalila predsednici Medgeneracijskega društva Jesenski cvet, Majdi Knehtl za pobudo, ki je prišla s strani njihovega društva, da se takšen seminar organizira.

V nadaljevanju prvega dne je sledilo zanimivo predavanje Varuhinje človekovih pravic Republike Slovenije Vlaste Nussdorfer, z naslovom *Prepoznavanje nasilja nad starejšimi*, kjer je bil tudi prostor za razpravo in postavljanje aktualnih vprašanj s področja nasilja kot tudi širše.

Soboto in nedeljo zjutraj so udeleženci pričeli dan z vajami za telo, ki jih je vodila mentorica iz društva Šola zdravja, ki je hkrati tudi dolgoletna prostovoljka v Medgeneracijskem društvu Jesenski cvet Marija Dukič, ki je popeljala zainteresirane skozi 1000 gibov za dobro zdravje in počutje posameznika.

Drugi dan seminarja so strokovne delavke Zveze izvedle delavnice. Delavnico, z naslovom *Soočanje s stresom* sva izvedli Tatjana Prašnikar in Petra Cerinšek, delavnico *Nematerialne potrebe*, pa Danijela Zimšek Kralj.

V popoldanskem delu drugega dne je izvedla Silva Burja predavanje, z naslovom *Z nego telesa in zdravo prehrano do boljšega zdravja*, kjer je predstavila kako lahko že z manjšimi spremembami v vsakdanjem življenju, s poudarkom na osebni negi telesa in prehrani, bistveno vplivamo na izboljšanje počutja in zdravja, ki ga je zaključila z darilcem za vsakega udeleženca.

Zadnji dan srečanja se je po jutranji telovadbi (po metodi Šole zdravja) nadaljeval s predstavitvijo primerov dobrih praks, ki so se izvajala v okviru aktivnosti Zveze in članov Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije.

*Mrežo Matija* je predstavila vodja strokovne službe Martina Slokar, ki je predstavila namen projekta Matija, način delovanja, možnosti uporabe storitev, načine vključevanja in povezovanja.

Petra Cerinšek je predstavila *projekt MemoHelp* – Pomoč za samopomoč pri ohranjanju dobrega spomina starostnikov, ki je bil izvajan v Zvezi kot tudi pri nekaterih članih Zveze.

Tatjana Prašnikar je predstavila kot primer dobrih praks *Dan odprtih vrat*, ki ga izvajajo že nekaj let v Medgeneracijskem društvu Jesenski cvet.

Radojka Hižman, organizatorica lokalne mreže v Medgeneracijskem društvu za samopomoč Drava je predstavila projekt *Medgeneracijskega druženja*, ki se uspešno izvaja v omenjenem društvu že več let zapored.

Predstavitvi primerov dobrih praks je sledila delavnica, po metodi kavarn, kjer smo skupaj raziskovali dosedanje načine ter odkrivali nove možne poti, kako pridobiti prostovoljce, člane skupin kot tudi, kako se je možno povezovati drugimi sorodnimi organizacijami v lokalnih skupnostih.

V zadnjem delu seminarja »To je nekaj zame« je bila izvedena osebna evalvacija v skupnem krogu, kjer so udeleženci podelili svoja razmišljanja, čutenja, predloge za naprej.

Ob koncu lahko z veseljem rečemo, da je seminar lepo uspel in da je dosegel svoj namen. Predvsem gre na tem mestu zahvala vsem prostovoljkam in prostovoljcem, ki so se odločili, da se seminarja udeležijo in vodstvu posameznih društev, ki so se morali še dodatno angažirati pri organizaciji, da je prišlo do realizacije tega seminarja. Posebna zahvala gre seveda tudi vsem sodelujočim – izvajalcem, ki so s svojimi skrbno pripravljenimi prispevki pripomogli, da so udeleženci odšli s seminarja s pozitivno energijo in dodatno opremljeni z novimi izkušnjami in znanji.

Želimo si in verjamemo, da bo takšen način sodelovanja med Zvezo in njenimi člani, v obliki nekajdnevni seminarjev postala stalna oblika podpore prostovoljcem, ki preko medsebojnega druženja prostovoljcev iz različnih regij dodaja seminarju posebno vrednost.